الطبعة الثانية







اللهم أنزل على قبرها الضياء والنور
والفسحة والسرور
اللهم اقبلها في عبادك الصالحين
واجعلها من ورثة جنة النعيم
ذكرى لـ نورسين



بسم الله الرحمن الرحيم

الطبعة الأولى: كانون الأول/ديسمبر 1440 هـ - 2018 م
الطبعة الثانية: كانون الثاني/يناير 1440 هـ - 2019 م

ردمك 978-614-01-2651-0


الدار العربية للعلوم ناشرون
Arab Scientific Publishers, Inc.

عين التينة، شارع المفتي توفيق خالد، بناية الريم
هاتف: 786233 - 785108 - 785107 (1-961+)
ص.ب: 13-5574 شوران - بيروت 2050-1102 - لبنان
فاكس: 786230 (1-961+) - البريد الإلكتروني: asp@asp.com.lb
الموقع على شبكة الإنترنت: http://www.asp.com.lb

facebook.com/ASPArabic
twitter.com/ASPArabic
www.aspbooks.com

asparabic

التنضيد وفرز الألوان: أبجد غرافيكس، بيروت - هاتف 785107 (1-961+)
الطباعة: مطابع الدار العربية للعلوم، بيروت - هاتف 786233 (1-961+)

إهداء

اهدي هذا الكتاب إلى : ....

....

....

....

....

....

من: ....

إن شاء الله تكون قراءة ممتعة ومفيدة وأن يكون هذا الكتاب مساعداً لك في مسيرتك على سلم الإحسان.

المحتوى





كيف أقرأ هذا الكتاب؟

لا يوجد تسلسل معين للأقسام فبإمكانك البدء بالقسم الذي يهمك أولا. أيضاً لا يوجد تسلسل في المقالات في داخل كل قسم باستثناء قسم مع نفسي حيث أن قراءة المقالات بالتسلسل ضروري للفهم. أقترح عليك بدء القراءة بالتسلسل الحالي للأقسام ولكن لا تجبر نفسك على ذلك. فالمهم ان تقرأ ما يمس قلبك وفكرك بغض النظر عن الترتيب. واقترح إن لم تعجبك مقالة معينة فلا تتخطّ القسم بالكامل بسببها ولكن انتقل للمقالة التي بعدها فقد يكون فيها ما تحتاجه.
ان الصور في الكتاب مرتبه حسب تسلسل رحلة الخلوة.

الكتاب مكتوب بلغة فصحى وأحيانا فيه شيء من العامية للتبسيط. واعلم أن العامية تزعج البعض عند القراءة ولكن أراها أحيانا ضرورية حتى تبسط الطرح. فالكتاب لا أستهدف فيه الأكاديميين والمتخصصين تحديدا ولكني أستهدف كل الفئات. كل إنسان يريد أن يحسن نفسه.

المقدمة

قررت أن أختلي بنفسي أربعين يومًا في مكان منعزل، بعيدًا عن الناس، بعيدًا عن شواغل التكنولوجيا بعيدًا عن ملهيات الحياة.

لماذا الخلوة؟

لدي قناعة أن الارتقاء الروحي وتحسين الصلة بالله لا يأتيان إلا بممارسة الخلوة، فلا أعرف نبيًا أو مصلحًا أو فيلسوفًا أو أي شخص لديه ارتقاء روحاني عالٍ إلا وقد مارس الخلوة في مرحلة من مراحل حياته، وحتى الاعتكاف في العشر الأواخر من رمضان هو ضرب من ضروب الخلوة.

كل إنسان لديه ما أسميه الـ (كلاكيع) وهي عقد نفسية أو صراعات داخلية، وهي فيروسات تعيق عمل الإنسان بإحسان، تمامًا كما تعيق الفيروسات عمل الكمبيوتر بشكل سلس وسريع.

الكمبيوتر إذا كان فيه فيروسات كبيرة وعميقة لا يمكن إصلاحها إلا بوقف العمل اليومي على الجهاز وإرساله إلى خلوة الإصلاح، حيث تُعالَج هذه الفيروسات من جذورها، وأحيانًا تكون هناك حاجة إلى (Reformatting) أو إعادة تهيئة للجهاز بالكامل.

الخلوة للإنسان – فيما أرى – هي إعادة تهيئة لفيروسات النفس ومعالجتها.

والفيروسات أنواع: بعضها يمكن علاجه بتنزيل برنامج (Antivirus)، وهذا يمكن أن يعالج المشكلة في أثناء عمل الجهاز بشكل طبيعي، ولكن الفيروسات المستعصية لا يمكن علاجها إلا بأخذ الجهاز إلى مكان إصلاح.

وكذلك عُقد الإنسان وذنوبه وضعفه؛ بعضها يمكن علاجه في أثناء السير في الحياة اليومية، ولكن توجد نقاط ضعف وصراعات وعقد متأصلة، لدرجة أنه لا يمكن علاجها إلا بإعادة تهيئة بالكامل، وهنا يأتي دور الخلوة والوقفة مع النفس؛ لتلبّي ذلك المطلب.

في هذا الكتاب حاولت أن أكون صريحا بقدر المستطاع. وهذه الصراحة في الحديث عن بعض صراعاتي في الماضي والحاضر ليست مجاهرة بالمعصية ولا افتخارا بها. ولكنها مصارحة لتكون عبرة للقارئ لعلها تفيده في صراعاته هو.



متى كانت آخر مرة جلست فيها ٢٤ ساعة مع نفسك دون بشر ولا تكنولوجيا؟

إن لم تفعل فجرّبها مرة، اعتبرها دورة روحية.

ففي النهاية لولا وجود نماذج حقيقية وأمثلة واقعية لمن صارع وجاهد نفسه فكيف يمكن للناس ان تستفيد من تجارب الآخرين فتتجنب الوقوع في نفس الأخطاء؟

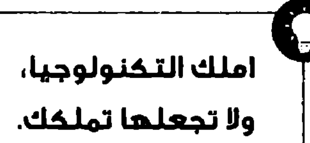
البعض قد يقول إن مصارحتك ستعطي الشباب عذرا لكي يخطئوا ويذنبوا. وأنا أرى العكس تماما. فعرض صراعاتي النفسية قد تساعد الشباب بإعطائهم أملاً أن الاقلاع عن العادات السيئة ممكن، وأني مثلهم تماما واجهت نفس الصراعات ونفس الشهوات التي واجهوها.

ايضا المصارحة تقلل من تقديس الأشخاص وتهويل مقامهم وهذا يحصل احيانا عند الشباب مع بعض المشاهير. وأنا يهمني ان اضع نفسي في موضعي البشري الطبيعي امام الناس دون تهويل ولا ادعاء مثالية غير واقعية. فكوني باحثاً عن الكمال لا يجعلني كاملا. وكوني محبا للإحسان لا يجعلني محسنا في كل ثانية من حياتي. فقد اغضب او اخطئ او اذنب او اسهو او انسى او اتعب او احبط ، وكلها حالات امر بها احيانا مثل اي بشر من لحم ودم.

الله تَبَارَكَ وَتَعَالَىٰ لا يريد منا الكمال، فالكمال له سبحانه، ولكنه يريد منا السعي المستمر نحو الكمال. ألخص في هذا الكتاب رحلتي عبر ٤٠ عامًا في هذه الدنيا؛ رحلة الصراع ومحاولة الترقي المستمر؛ بحثًا عن السلام الداخلي. فلا أدعي أني وصلت، فالمشوار ما زال طويلًا، ولكنها تجربة بشرية قد ترى نفسك فيها، فتستفيد، وتفيد.

ألفت هذا الكتاب في أثناء خلوة مدتها أربعون يومًا، حيث اعتزلت الناس والتكنولوجيا، وجلست في جزيرة نائية مع نفسي أحاول أن أتفكر في ما فات، وأتأمل في ما هو آت، فانتهيت بأربعين خاطرة في كل محور من المحاور أدناه:

- ٤٠ يومًا مع حياتي.
- ٤٠ يومًا مع قرآني.
- ٤٠ يومًا مع نفسي.
- ٤٠ يومًا مع تحسيناتي.
- ٤٠ يومًا مع قصصي.
- ٤٠ يومًا مع إلهي.
- ٤٠ يومًا مع كتبي.
- ٤٠ يومًا مع حِكم الناس.
- ٤٠ يومًا مع ذِكرياتي.
- ٤٠ يومًا مع حِكَمي.



أحمد الشقيري

جدة ٢٠١٦/٧/١٠م

ما الخلوة؟

الخلوة هي أن يخلو الإنسان بنفسه تمامًا مدة معينة ينقطع فيها عن حياته اليومية.

شروط الخلوة (وهذا في رأيي الشخصي، وليس قاعدة ملزمة):

١. الذهاب إلى مكان بعيد عن الحياة اليومية (بعيد عن المنزل، والعمل، والأصدقاء)، ويفضل أن يكون في مدينة أخرى، وقد اخترت - في حالتي - جزيرة صغيرة ونائية في المحيط الهادئ.



كانت جزيرة هادئة ليس فيها سوى بضعة بيوت، وليس فيها محالّ ولا أسواق.



٢. عدم وجود أي وسائل تواصل حديثة (جوالات، كمبيوتر، إنترنت... إلخ) مع إمكانية وجود هاتف يُعطَى فقط للمقربين؛ من أجل التواصل في حالة الطوارئ، لا سمح الله.

في حالتي أنا استخرجت شريحة برقم جديد، وأعطيت الرقم رولا زوجتي وأبي ومدير شركتي، واشتريت جهاز جوال بسيطًا جدًا، وأبقيت جهاز الـ (Iphone) في البيت، وقلت لهم: لا تتصلوا بي إلا في حال الضرورة القصوى.

٣. عدم وجود ناس، والسكن في مكان معزول، وعدم التواصل مع الناس إلا للضرورة.

٤. أن تكون ٢٤ ساعة على الأقل، إذ أعتقد أن أي خلوة أقل من ٢٤ ساعة لن يكون لها أثر فعال، فالحد الأدنى هو ٢٤ ساعة، وقد كانت لي عادة منذ سنوات عدة تخصيص كل يوم إثنين للصوم وعمل خلوة ٢٤ ساعة، ولأنها مدة قصيرة، فكنت أنعزل في غرفة في المنزل، وأبلغ الجميع بعدم الدخول علي.

وفي حالتي هذه المرة، قررت أن تكون ٤٠ يومًا، وسأشرح لاحقًا لماذا ٤٠ يومًا؟

٥. ألّا يكون في متناول يدك أي شيء أنت مدمن عليه ومتعلق به.

- إذا كنت متعلقًا بالسجاير، فاذهب إلى مكان لا يبيعها.
- إذا كنت متعلقًا بالكحول، فاذهب إلى مكان لا يبيعها.
- إذا كنت مدمن تسوق، فاذهب إلى مكان ليس فيه (مولات) وأماكن للتسوق.
- إذا كنت مدمن نساء، فاذهب إلى مكان ليس فيه نساء.
- إذا كنت متعلقًا بمشاهدة الأفلام بشكل مبالغ فيه، فاذهب إلى مكان ليس فيه سينما قريبة.

لماذا الخلوة؟ مكتبة

أحد أهداف هذه الخلوة فك ارتباط النفس بما تعلّقت به من ملهيات في الحياة اليومية، والعقل مبرمج على الذهاب لما أدمن عليه لو كان قريبًا منه، حتى لو حاول الإنسان الإقلاع عنه، وكلنا جرّب هذا.

إذا تقرر مثلًا أن تقلع عن الحلويات، ثم بعد أسبوع تجد الحلوى في المنزل، فلا تقاوم، وتعود إلى أكلها، وتقرر الإقلاع عن التدخين، ثم في أول جلسة أصدقاء تأخذ سيجارة من صديق، وتدخن، وهكذا في العادات كلها قُربها منك يسهّل العودة إليها؛ ولذلك يجب في الخلوة أن تكون بعيدة تمامًا عنك، فإذا اشتهيتها لم تجدها، وبالتدريج يفك هذا الارتباط وهذا الإدمان؛ إذ إن قوة الإرادة وحدها ليست كافية للتغلب على الإدمان؛ لذا يجب الابتعاد عن المؤثرات مدة، فذلك عنصر مساعد.

لماذا ٤٠ يومًا؟

أريد خلوة تسبّب تغييرًا جذريًا في حياتي؛ ومن أراد تغييرًا جذريًا عليه أن يتّخذ قرارات جذرية.ما دفعني إلى اختيار رقم أربعين في الخلوة - بحسب اجتهادي - أن هذا الرقم مكرر مرات عدة في القرآن، والإنجيل، وفي كثير من الأحداث، وهو مربوط بتغيير جذري حاصل على مستوى الفرد أو المجتمع.

- فالطوفان في قصة نوح عَلَيْهِ السَّلَامُ استمر ٤٠ يومًا، وهو تغيير جذري لتزكية الكرة الأرضية بأكملها.
- ولقاء الله عَزَّوَجَلَّ بموسى عَلَيْهِ السَّلَامُ ٤٠ يومًا ليعود بالألواح، ولتزكية نفسه ليواجه بني إسرائيل.

- وضياع بني إسرائيل في الصحراء كان ٤٠ سنة؛ لتزكيتهم قبل دخول الأرض المقدسة، وقد تعرض القرآن الكريم لهذا الموضوع، فرسم صورة القرار الإلهي الذي تلقاه موسى عَلَيْهِ السَّلَامُ بحق أولئك البشر، وبأنهم سيتيهون (٤٠) سنة، قال تعالى: ﴿ قَالَ فَإِنَّهَا مُحَرَّمَةٌ عَلَيْهِمْ أَرْبَعِينَ سَنَةً يَتِيهُونَ فِي الْأَرْضِ ﴾ [المائدة:٢٦].
- ويقال: إن بوذا جلس تحت الشجرة ٤٠ يومًا قبل أن يصبح بوذا (The enlightened one) الشخص المستنار.
- والأربعون يومًا موجودة في حديث البراءة من النار والنفاق: **«مَن صلَّى لله أربعين يومًا في جماعة يدرك التكبيرة الأولى كُتبت له براءتان: براءة من النار، وبراءة من النفاق»**.[1]

الله لا يريد منا الكمال، ولكن يريد السعي المستمر نحوه.

- وفي الحديث عن عبدالله بن مسعود رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قال: حدثنا رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : **«إن أحدكم يجمع خلقه في بطن أمه أربعين يومًا نطفة، ثم يكون علقة مثل ذلك، ثم يكون مضغة مثل ذلك، ثم يرسل الله إليه الملك، فينفخ فيه الروح»**.[2]
- وقال أحد العلماء: «ما أخلص عبد قط ٤٠ يومًا إلا ظهرت ينابيع الحكمة من قلبه على لسانه».

ويبلغ الإنسان قمة العطاء في الأربعين من عمره أو ربيعه، قال تعالى: ﴿حَتَّىٰ إِذَا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَبَلَغَ أَرْبَعِينَ سَنَةً ﴾ [الأحقاف:١٥]. إذن، فالرقم مكرر في مناسبات وموضوعات فيها تغيير جذري، أو استعداد لأمر عظيم؛

ولهذا اخترت الأربعين يومًا ليس ابتداعًا، ولكن اجتهادًا مني واستئناسًا بهذه الأحداث، وبهذا التكرار الواضح للرقم الذي لا يخلو من دلالة وغاية فيما أرى. وفي النهاية كل شخص يختار المدة التي تناسبه، ويراها معينة لمسعاه، واختياري هذا ليس ملزمًا لأحد.

أهداف الخلوة

لدي أهداف واضحة أريد أن أخرج بها من الخلوة بإذن الله، وهي:

١. تهذيب النفس والإقلاع عن بعض العادات السيئة التي تأصلت فيَّ، ولم أستطع الإقلاع عنها، فهناك عادات سيئة كثيرة لازمتني أكثر من عشرين سنة في حياتي، ولكن استطعت الإقلاع عنها، ولله الحمد، فأملي أن يكون الـ ٤٠ يومًا سببًا في التحسين المستمر بإذن الله، فكلما تخلى الإنسان عن ضعف معين ظهر له ضعف آخر أصغر منه كان مخفيًا عنه، وهكذا سنة التحسين المستمر لا تنتهي.

(١) رواه الترمذي (رقم ٢٤١) وحسّنه الألباني في صحيح الجامع (رقم ٦٣٦٥).

(٢) رواه البخاري (رقم ٣٢٠٨) ومسلم (رقم ٢٦٤٣).

٢. الوصول إلى حالة السلام الداخلي التي عبّر عنها القرآن بـ (النفس المطمئنة)؛ فالإنسان في صراع داخلي مستمر، وكلمة صراع تتطلب وجود جهات متصارعة عدة... كيف؟ السبب هو أن الإنسان مكون من أجزاء عدة... ثلاثة تحديدًا. وهذه الأجزاء الثلاثة لديها احتياجات مختلفة، ويكون في بعض الأحيان- تناقض بين هذه الاحتياجات، وهنا يحصل الصراع... ماهي الاجزاء الثلاثة؟، وكيف يحصل الصراع؟ وكيف يُعالج؟ سيكون جزءا أساسيا من قسم «مع نفسي» في هذا الكتاب بإذن الله.

الطامة الكبرى: المذنب الذي يعتقد نفسه من المقربين، ولا يرى ذنبه أصلا.

٣. تقييم الماضي، فبعد ٤٢ سنة على هذه الأرض أحتاج إلى أن أقيّم حياتي عبر هذه السنين؛ قراراتي، ومشروعاتي، وتعاملاتي، ومبادئي، كلها تحتاج إلى تقييم؛ للاستفادة، فالحياة العملية أهم مدرسة، ولكن الاستفادة من هذه المدرسة لا يأتي إلا بالتفكر والتحليل، وأخذ العبرة من الماضي لتحسين المستقبل.

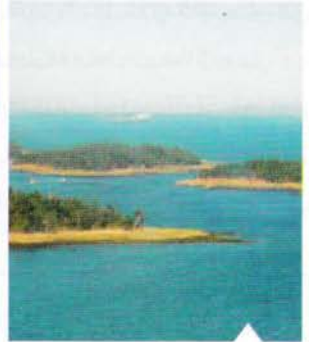
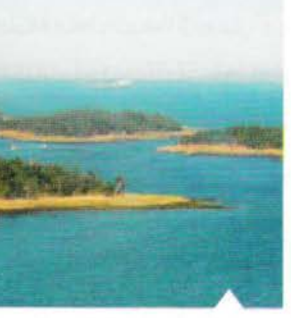
٤. التخطيط للمستقبل، فـ (خواطر) كان يأخذ ٩٥٪ من وقتي، ووقفه معناه وجود فراغ كبير جدًا، وبطبعي لا أستطيع البقاء دون عمل وأهداف؛ لذا فإن أملي من الخلوة أن تساعدني على فهم ماذا يريد الله مني في المرحلة القادمة؟ هل أستمر في الإعلام؟ هل أتجه إلى تأليف الكتب؟ هل أنشئ أكاديمية تدريب؟ الأفكار كثيرة، ولا يمكن أن يقرر الإنسان قرارات مصيرية كهذه في وسط زحمة الحياة اليومية ومشاغلها!

٥. القراءة، فبسبب الانشغال الشديد في أعمالي خلال السنوات الماضية لم أستطع ترتيب عادة القراءة بالشكل الذي يرضيني، فقلّت قراءاتي بصورة كبيرة جدًا في آخر أربع سنوات، واشتاق عقلي إلى لذة طلب العلم، وعليه فإن الخلوة فرصة لذلك أحضرت معي جهاز (kindle) (كيندل)، ووضعت عليه خمسة وأربعين كتابًا في مجالات مختلفة، ولا أعلم كيف سيكون معدل قراءتي اليومي، ولكن بالتأكيد ستكون أيامًا مليئة بالمتعة القرائية بإذن الله، ومن ضمن هذا الكتاب سيكون هناك بعض الخواطر عمّا أقرؤه بشكل يومي بإذن الله .

اشحن نفسك بدورة روحية من العزلة عن الناس والتكنولوجيا وليكن رفيقك الذكر والكتب.

تكون مدتها يومًا إلى ٤٠ يومًا بحسب الاستطاعة.



الجزر الصغيرة لها جمالها الخاص

الجزيرة صغيرة على بعد ٢٠٠ متر تقريبا من جزيرة اكبر منها ولا يمكن الوصول لها الا بقارب كهذا



في الطريق الى الجزيرة بالطائرة المائية

صاحب البيت الذي استأجرته لمدة ٤٠ يوماً في الجزيرة



ترك صخب الحياة في المدينة وجاء للعيش في احدى الجزر . قال لي انه احسن قرار اتخذه في حياته



الى الجزيرة 😊



ميزة الجزر انها على الطبيعة بدون تدخل انساني كبير عادة



الحفاظ على الحياة الطبيعية اساس في هذه الجزر

مع



حياة كل انسان مهما كان منصبه او موقعه فيها الكثير من الفوائد والحكم. في هذا القسم اخترت ٤٠ موقفا من حياتي كان لها أثر كبير علي. وحاولت استقاء بعض الحكم من كل موقف.

١ لماذا أنت مغرور؟

كنت جالسًا مع صديق في أحد المقاهي، فجاء رجل، وبدأ فورًا في الكلام: أستاذ أحمد؟

- نعم، أهلًا وسهلًا.
- يا أخي، لماذا أنت مترفّع بنفسك عنا؟ فمنذ سنة أحاول أن أتواصل معك، وأرسلت إليك إيميل، وما ردّ علي أحد، واتصلت على جوالك، فما أحد يردُّ!

وهو على هذا الحال يتكلم، ويهاجم، وأنا فقط أسمع، وسبحان الله! في هذه اللحظة تذكرت تصرف الرسول ﷺ مع أحد أفراد قريش، عندما كلمه، وبدأ يهاجمه، والرسول ﷺ يسمع فقط، فقررت أن أسمع فقط، فواصل الهجوم:

أنتم أيها المشاهير، تترفعون بأنفسكم عنا، وتتكبرون علينا... ثم سكت (يتوقع أن أردّ عليه، فلما رآني لا أردّ رجع يهاجم ثانية):

- أنا من القبيلة الفلانية، ولو جئت إلي لاستقبلتك أيّما استقبال، وأكرمتك ● وسكت (يتوقع ردًّا)، فلما لم أرد واصل:
- لا بد أن تعرف أن جمهورك هو الذي شهرك، وليست الشهرة من نفسك... وسكت (يتوقع ردًّا)، فلما لم أرد واصل:
- فمن تواضع لله رفعه... وسكت (يتوقع ردًّا)، فلما لم أرد واصل:

وفجأة بعد دقيقتين تقريبًا من الهجوم المتواصل واستماعي له دون أي مقاطعة أو تدخل بدأ يقول:

- أصلًا أنت أكيد مشغول... وسكت (يتوقع ردًّا)، فلما لم أرد واصل:
- ومع أسفارك وكثرة التصوير – الله يعينك – صعب تتواصل مع الناس... وسكت (يتوقع ردًّا)، فلما لم أرد واصل:
- وسامحني على هجومي عليك على طول، وما عذرتك... وسكت (يتوقع ردًّا)، فلما لم أرد واصل:
- هاتِ رأسك أقبّلها...

وإن شاء الله نتكلم قريبًا، فهذا رقمي...، وأنا في الخدمة في أي وقت!

فقلت: جزاك الله خيرًا، واعذرنا على التقصير، ومشى إلى حال سبيله!

لن أنسى هذا الموقف أبدًا، ولن أنسى كيف تحول من مهاجم غاضب إلى مدافع هادئ في دقيقة، ومن دون كلمة مني أو ردّ فعل!

لا أستطيع دائمًا أن أتمالك نفسي في مثل هذه المواقف، ولكن في الحالات التي أتمالك نفسي فيها، وأقرر الصمت أجد أثرًا عجيبًا جدًا فيمن أمامي! فكأن الصمت سحر!

دائمًا في الحديث، حين تكون هناك لحظات فراغ (سكوت) لا تملأها، اجعل من أمامك يملؤها، ومع الوقت ستجده يلين وحده.

أنا مع هذا الشخص لو قاطعته، أو بدأت أدافع عن نفسي، فبالتأكيد ما كان الموقف سينتهي بالطريقة نفسها، وهذا سر إنصات الرسول ﷺ بالكامل للقرشي، حتى إذا انتهى تمامًا، سأله ليتأكد: **«أفرغت يا ابن الوليد؟»** فقال: نعم، فقال: **«فاسمع مني»**.

دائمًا لكي يدخل كلامك عقل مَنْ أمامك اجعله يُفرِغ ما فيه أولًا؛ حتى يكون هناك مكان لكلامك يدخل فيه، وإلا فكيف يُملأ مملوء؟!

٢ يستاهل

قررت التدين (أو الحرص على الشعائر الدينية) عام ١٩٩٤م، فبدأت الصلاة والصوم، وبعد سنة أخذت أهتم بالقرآن، وقررت الحفظ، وفعلًا حفظت تقريبًا ستة أجزاء متنوعة من القرآن.

وبدلًا من أن يؤدي كل هذا إلى التواضع أدى بي إلى الغرور! نعم، أصبح (تدين مغرور)، وأتحرج اليوم أن أسميه تدينًا، فلا يمكن أن يكون المتدين مغرورًا، ولكنه أقرب إلى استخدام الدين لتغذية مصالح النفس.

فرأيت نفسي أحق بالإمامة في الصلاة؛ لأني أحفظ عددًا من أجزاء القرآن، هذا مع طول اللحية، إذ كانت لحيتي الأكبر بين لحى الأصدقاء، (فحفظ القرآن وطول الذقن) أشعرني بأحقيتي في الإمامة، وفعلًا كنت أؤمّ أصدقائي في الصلاة، ثم سعيت إلى إمامة صلاة الفجر في المسجد في أمريكا، وتحقق ذلك، حيث كانت أعداد المصلين قليلة، وكان هذا يعطيني شعورًا بالقيمة.

وفي أحد الأيام كنا في عزومة عائلية، فجاء وقت صلاة المغرب، وبدلًا من أن يقدموني تقدم أكبرنا سنًا في العائلة، وكان رجلًا فاضلًا متدينًا مواظبًا على الصلاة في المسجد، وفي الستينات من عمره، وقد يكون حافظًا أكثر مني (لا أعلم إلى اليوم) ولكني فورًا تضايقت، وقلت في نفسي: لماذا قدم نفسه؟

فهو ليس أفضل مني، أنا أحفظ ستة أجزاء»... إلخ، وبدأنا الصلاة، وأنا لا أركز في شيء إلا كيف يؤم هذا الرجل الصلاة، وفي الركعة الأولى بدأ يقرأ جزءًا من (سورة فصلت)، وكان بالمصادفة جزءًا أحفظه (فلم أحفظ فصلت كاملة فقط هذا الجزء)، فأخطأ في القراءة، ونسي آية، ففورًا صححت له، ونطقت بالآية الصحيحة.

وسبحان الله! فورًا جاءني شعور بالإعجاب بالنفس، وقلت في نفسي: «يستاهل! حتى لا يقدم نفسه مرة ثانية»، وكل هذا في وسط الصلاة، وانتهت الصلاة، وأنا سعيد لأنه أخطأ، ولأنني صححت له.

موقف أذكره اليوم بخجل، فقد كان عمري آنذاك ٢٣ سنة، وكنت وقتها جاهلًا مداخل الشيطان ومداخل النفس الخفية، ولم أرَ نفسي متكبرًا، وكنت أعتقد أن هذا أمر طبيعي، وأنه من حقي. اليوم لا أهتم أبدًا بموضوع الإمامة، بل على العكس أتجنب الإمامة، عندما أكون في أماكن عامة، ويقدمني بعض الناس فقط لأني مشهور.

وبمناسبة هذه الواقعة يُحكَى ان رجلا واظب على الصلاة في المسجد في الصف الاول أربعين سنة،

فتأخر يومًا عن الصلاة، فصلى في الصف الثاني، فشعر بالخجل من الناس؛ لأنهم رأوه في الصف الثاني، فاكتشف أن صلاته كل هذه السنين في الصف الأول لم تكن لله، ولكن للناس.

وهذه مسائل دقيقة جدًا في النفس لا يلاحظها إلا من يحاسب نفسه دائمًا، ونعوذ بالله من أن نكون ممن قال الله فيهم: ﴿قُلْ هَلْ نُنَبِّئُكُم بِالْأَخْسَرِينَ أَعْمَالًا ﴿١٠٣﴾ الَّذِينَ ضَلَّ سَعْيُهُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَهُمْ يَحْسَبُونَ أَنَّهُمْ يُحْسِنُونَ صُنْعًا﴾ [الكهف:١٠٣- ١٠٤].

اليوم أجد قيمة لنفسي ليس في الإمامة، ولكن في عدم الاهتمام بالموضوع أصلًا، فمجرد التفكير في أني غير مهتم من يؤم يسعدني؛ لأنه يذكرني بأني - بفضل الله - استطعت القضاء على إحدى (كلاكيعي) وعقدي النفسية، وأني أقترب، ولو خطوة إلى الصراط المستقيم.

٣ المراهقة

إن الشباب الذين كان لهم شأن أيام المرحلة الثانوية والجامعة، وكانوا يحظون بشهرة بين باقي الشباب كانت عندهم عادة أحد الأمور الآتية:

١. من عائلة كبيرة ومهمة في البلد.

٢. مميزون في كرة القدم.

٣. شخصيتهم مرحة ومضحكة.

٤. فيهم وسامة تجذب البنات، فهم كما يقولون: (كول).

٥. من عائلة غنية جدًا.

٦. عندهم سيارة آخر موديل وغالية.

هذه الأسباب العامة التي تجعل الشاب له قبول في وسط الشباب، وفي شبابي كانت لدي هذه الأمور دون تميز، فكنت من عائلة محترمة، والحمد لله، ولكن ليست ضخمة أو ذات شأن كبير، ومهاراتي في كرة القدم جيدة، ولكن ليست مميزة، وشخصيتي لا تُعدّ مضحكة، وشكلي عادي لا أُعدّ وسيمًا، وسيارتي عادية جدًا، ووضع أسرتي المالي مريح، والحمد لله، ولكن دون غنى لافت للنظر.

ومن ثم، فلم أكن في شبابي (مهمًا) أو (مشهورًا)، وطبعًا وقتها الشاب المطلع الذي عنده فكر وقراءات كثيرة كان منبوذًا، والشباب يسخرون منه، ويسمونه (فيلسوف)، ولم أكن من هؤلاء أيضًا؛ لأني ما بدأت القراءة في هذه المرحلة.

المهم كنت أحس نفسي ضائعًا، وكنت أحاول أن أثبت نفسي في أي مجال من أجل إرضاء (الشلة)، ومن هنا بدأت عادة التدخين في سن صغيرة، وكنت أول واحد يدخن في الشلة في الصف الثالث المتوسط.أظن أحد أسباب ذلك أني كنت أريد أن أكون (كول)، أو مختلفًا، أو أفعل شيئًا ما فعله أحد

غيري؛ لأظهر نوعًا من أنواع الرجولة (المزيفة طبعًا).

الآن أتأمل في هذه المرحلة من عمري، فأرى كيف أننا كنا فعلًا مغيبين تمامًا عن واقع الحياة ومنشغلين باللهو واللعب والتفاخر دون أي بعد فكري أو ديني.

وسبحان الله! اليوم أستغرب جدًا أن أرى هذا التفاعل المجتمعي نفسه في ناس في الأربعينات والخمسينات، وما زالوا يتفاخرون بالمال والمناصب والسيارات!

يمكن أن أفهم هذا في سن المراهقة ولدى الشاب الذي ما زال في بداية حياته في هذه الدنيا، ولكن بعد خمسين سنة، ما زال بعض الناس في الغفلة نفسها! فهذا أستغربه.

ولكن فعلًا: **«لا يملأ جوف ابن آدم إلا التراب»**[1]، فالإنسان بطبيعته لا يشبع، فدائمًا: هل من مزيد؟ فيعيش في حلقة مفرغة لا تنتهي، كالذي يدور حول نفسه.

٤ الشهرة

بسبب عملي الإعلامي التقيت كثيرًا جدًا من المشاهير في جميع المجالات، والتقيت عددًا كبيرًا من الدعاة والمشايخ ممن كنت أعدُّهم قدوة لي في أيام شبابي.

كنت كلما ألتقي داعية أكتشف فيه صفة لا تعجبني، فواحد غير ملتزم بالمواعيد، وآخر مادي، والثالث عصبي، و... إلخ.

وفي كل مرة كنت أتعجب، وأقول في نفسي: (كيف فلان يفعل ذلك وهو شيخ وداعية معروف). وبعد مدة فهمت، واستوعبت حقيقة كنت أعرفها نظريًا فقط، وهي: الكمال لله! وليس لبشر الكمال مهما كان، ومهما حاول.

قد تقول: ما الجديد الذي أتيت به؟ كلام معروف!

أقول: يمكن أن يكون معروفًا نظريًا، ولكن هل فعلًا تعيش، وتتقبل هذه النظرية في نظرتك للناس؟ المشكلة أننا نتعامل مع الناس على أنهم إما ملائكة أو شياطين! الداعية الفلاني رهيب... فلا مثيل له... أحسن رجال عصره... ثم إذا رأيت خطأ بسيطًا من هذا الداعية يتحول فجأة إلى شيطان..... منافق... يقول ما لا يفعل... مدعي مثالية! أليست هذه نظرة الكثير منا للأمور؟ ولأني عانيت أنا نفسي من نظرة الناس بين المبالغين في المديح والمبالغين في الذم، فاليوم أشعر، وأتقبل بعمق بشرية المشاهير. فكلٌّ يؤخذ منه ويرد... فلا تقديس ولا شيطنة.

والأهم هو المبدأ الآتي: عندما أرى صفة لا تعجبني أو خطأ معينًا من داعية أو مفكر أو مشهور، فهذا لا يلغي تاريخه أو فائدته أو صفاته الحسنة الأخرى.

---

(١) أخرجه البخاري (رقم ٦٤٣٦) ومسلم (رقم ١٠٤٩).

أواجه في حياتي المشكلة نفسها. الناس لا ترحم، وإذا رأت مني خطأ بسيطًا هولته، وكبرته، وكان التعليق التقليدي: منافق..

الحكم على الناس دون علم آفة، وهي آفة تتفاقم، وتتضاعف عند الحكم على المشاهير تحديدًا!

وسيكون لي مقال اخر ان شاء الله عن تجربتي الشخصية مع الشهرة.

٥ تعظيم شعائر اللّه

انتهيت من العمرة في الحرم وحدي في أحد أيام شهر ديسمبر، حيث الجو رائع، والحرم خالٍ، والروحانية في أوجها، وعند خروجي رأيت عمال النظافة على رافعة مرتفعة جدًا ينظفون سقف بعض المناطق في الحرم، فأعجبت بالجهد والإحسان والحرص على التفاصيل.

فقلت: فلأُفعّل حسابي في السوشل ميديا بشيء مفيد، خاصة اني مقل جدا في التفاعل بشكل عام على شبكات التواصل، فبدأت أصوّر المشهد الجميل والتعليق عليه، فجاءني فجأة شخص غاضب يقول:

يا أخي، اتّقِ اللّه! تضيّع وقتك في التصوير في الحرم، ولا تحترم المكان الذي أنت فيه!

فقلت: خيرًا، ماذا حدث؟!

قال: أين تعظيم شعائر اللّه؟! هذا مكان عبادة، وليس مكان تصوير.

ففورًا قلت: لا تتدخل في ما لا يعنيك، فكل عمل بالنية يتحول إلى عبادة، وأنت ما عندك أي فكرة ماذا أصوّر ولماذا أصور؟! «خليك في حالك بس!». أعترف أنه أغضبني، وعبارتي الأخيرة كان فيها شيء من القسوة، فلم يجد ردًا لكلامي، وذهب إلى حال سبيله!

الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر دون علم، ومع الجهل بالدين مصيبة تضيّق على الناس، وتبغّضهم في الدين. وفصل الدين عن الحياة مصيبة، واعتقاد أن الدين هو الصلاة فقط مصيبة، وتحريم ما أحل اللّه من أكبر المصائب.

فأنا لا أقول: فليذهب الناس إلى الحرم، وليقضوا كل أوقاتهم في التصوير، وينسوا الشعائر واستشعار قدسية المكان وجماله الروحاني.

ولكن في الوقت نفسه ما المانع من التقاط بعض الصور التذكارية لهذه المناسبة دونما إفراط؟ أو تصوير شيء جميل في الحرم ونشره في مواقع التواصل الاجتماعي؟ أليس هذا من نشر الخير ومن العبادة؟!

٦ والدي وقداسة الكلمة

والدي من النوع الذي يحب دعم أولاده ماليًا، حتى وإن كبروا، ومن ذلك أنه أراد دعم أختي بشراء أرض لها؛ لتبني عليها بيتًا. وقد قضى أسابيع عدة في البحث عن أرض مناسبة، وأخيرًا استقر رأيه على قطعة أرض، فاتصل بالمسؤول عن الأرض، وحضر عنده في البيت، وتفاوض على السعر إلى أن قال له: اتفقنا..... أنا اشتريت، ففتح البائع دفتر المبايعات الذي يحمله ليحررالمبايعة كالمعتاد، فقال له والدي: لا داعي لهذا، حدد موعد الإفراغ مع كاتب العدل، ونلتقي عنده لإتمام المبايعة والإفراغ مباشرة، فقال البائع له: أنت الآن تشتري دون توقيع أوراق؟! فأجابه الوالد: نعم كلمتي كافية، فخرج الرجل راضيًا، على أن يُحدّد موعد الإفراغ خلال أيام، وفي اليوم الثاني، حضرت أختي في المساء، وأخبرت الوالد بأنه قد عُرِض عليها في المساء مصادفة، أرض في مكان قريب من منزل الوالد، فطلب أن يذهب ليراها باكرًا في الصباح، وعندما رآها قرر أن هذه أفضل من التي التزم بشرائها شفهيًا أمس، فالأرض الجديدة موقعها أفضل ومساحتها أكبر! فأخذ الوالد رقم المسؤول عن الأرض، واتصل عليه، وتفاوض معه، واتفق على شرائها.

الآن هناك مشكلة!

ماذا عن الأرض الأولى؟

ماذا سيفعل باتفاقه الشفهي مع الرجل؟

كان من الممكن ان يتصل ابي على الشخص الاول ويعتذر منه ويتحجج بأي حجة. أستطيع أن أجزم بأن الغالبية العظمى من الناس وربما أنا منهم ستتصل على الشخص الأول وتعتذر منه، وتتحجّج بأي حجة لعدم المضي في شراء الأرض، ففي النهاية الاتفاق شفهي، وليس له أي أدلة، ولا التزامات كتابية! وليست قضية لو الواحد غيَّر رأيه بعدها بيوم! ولكن مع أبي الوضع مختلف، فوالدي يحترم الكلمة، ويَعُدّ الكلام الشفهي ملزمًا مثله مثل الاتفاق المكتوب تمامًا.

وهذه خصلة نادرة صراحة لا أجدها عند أغلب الناس، فمع الأسف أسهل شيء عند الناس اليوم أنها تَعِد، وتخلف، وحين تقول لأحدهم: ولكنك وعدتني! يقول لك: أثبت! أو يقول لك: ولكن لم يكن قصدي كذا وكذا، ويبدأ يتلاعب بالكلام! لذلك من الامور التي كان الوالد دايما يكررها لي كان يقول لي ما عمرك تحلف، الانسان الصادق ما يحتاج يحلف لان كلمته دائما صادقة بدون حلفان اما الذي يحلف فكأنه قاعد يقول ان كلامه بدون حلف ممكن يكون كاذب احيانا....لذلك دايما اجعل لكلمتك هيبة وقيمة وثقة لدى الناس بدون حلف

المهم:

التزم أبي بوعده، واشترى الأرض الأولى التي لم يَعُد يريدها مع وجود الأرض الثانية التي أرادها لأختي، فقط لأنه التزم شفهيًا مع صاحبها، ولم يرد أن يخلف وعده.

وتمضي الأيام، ويتصل صاحب الأرض الأولى بوالدي هاتفيًا ليعرض عليه شرائها بسعر أعلى من سعر شرائه منذ ستة أشهر، وفعلًا باع الوالد هذه الأرض بعد ستة أشهر فقط بربح مُجزٍ.

فسبحان الله! له الفضل والحمد الرزاق الكريم يرزق الإنسان من حيث لا يحتسب، وسبحان من وضع قانونًا كونيًا يقول: ﴿إِنَّا لَا نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا﴾ [الكهف: ٣٠].

أعتقد لو هنالك خصلة يمكن أن تدخل أبي الجنة بإذن الله فهي خصلة احترام العقود وعدم ظلم الناس، فهي عبادة نادرة جدًا هذه الأيام.

أسأل الله لأبي الفردوس الأعلى جزاء أخلاقه النادرة.

٧ الصدق

جاءني يوسف ابني يومًا، وقال لي: يا أبي، اليوم في المدرسة زملائي فعلوا كذا وكذا (شيء معين خطأ)، وأنا كنت بجانبهم، والمدرس رآني معهم، فظن أني فعلت مثل ما فعلوا، وقد أردت أن أوضح لك الحقيقة، بحيث إذا كلّمك المدرس تكون على علم أنه ليس لي علاقة بالموضوع، فقلت له: خيرًا، إن شاء الله.

سبحان الله! الأب يعرف أولاده، ويستطيع أن يعرف متى يصدقون معه، ومتى يكذبون، مجرد شعور ليس له أي أساس مرئي أو علمي.

وهذه الحادثة كانت من هذا النوع، فقد أحسست أن يوسف لم يقل القصة كاملة وبصراحة وصدق، ففكرت، وبعدها بساعتين ناديته، وقلت له: حبيبي، أريدك أن تفهم شيئًا، فأنا أفضّل أن تكون فعلت الشيء الخطأ مع زملائك، وتصارحني به عن أن تكذب علي، وتكون علاقتنا ليست مبنية على الثقة، وفجأة رأيت عينيه شاخصتين، وكأنه فوجئ، فقال: من جد تتكلم؟؟ قلت: ايوه من جد، وأريدك أن تعرف أني لن أحكم عليك، أو أعاقبك، فكلنا بشر، وكلنا عندنا ذنوب وأخطاء، وأنا دوري أن أساعدك فقط، وليس أن أعاقبك، أو أحكم عليك، اتفقنا؟

قال: اتفقنا، فقلت له: فكّر في الموضوع،... وتركته.

وفي اليوم الثاني صباحًا، وأنا أودعه قبل ذهابه إلى المدرسة جاءني، وهو يبكي، وقال: أبي، أصارحك بأني كنت مع زملائي فيما فعلوه، فحضنته فورًا، وقلت له: معليش، هدّئ أعصابك، خيرًا إن شاء الله، حصل خير، فالمهم أنك عرفت أنك فعلت خطأ، فسوف أذهب اليوم إلى المدرسة، وسأتحدث مع المدير في هذا الموضوع، وحضنته، ثم ذهب إلى المدرسة.

وفعلًا يومها ذهبت إلى المدرسة فورًا، وقابلت المدير، وصارحته بالحقيقة، وقلت له: إن يوسف اعترف لي بما فعل، وهو يعتذر لكم.

فقال لي المدير: أقدر لك مجيئك من أجل هذا الموضوع، وأيضًا أقدر أن يوسف كان عنده الجرأة، بحيث يعترف بخطئه، وما كذب، وهذا سيجعلنا نخفّف عنه العقاب إن شاء الله، وحضر يوسف إلى غرفة المدير، ونصحه المدير، وأعطاه ملاحظات عدة، وانتهى الموقف.

أعتقد أن هذا المَوقف كان نقطة تحول في علاقتي مع يوسف، من علاقة ابن يخاف من والده إلى علاقة ابن يصادق والده، ولا أدعي أن يوسف لن يكذب علي طوال عمره، وأنه سيقول لي كل شيء يفعله،

فكل إنسان من الطبيعي أن تكون عنده أسراره، ولكن ما أستطيع قوله: إن يوسف عندما يكون محتاجًا إلى نصيحة، فربما بعد هذا الموقف سيكون والده مصدرًا يذهب إليه للاستشارة، وليس مصدرًا للرعب والخوف من العقاب.

٨ تونس والكلب

عام ١٩٨٤م تقريبًا ذهبت مع أهلي في زيارة إلى تونس، وكان عمري ١١ سنة، ولا أذكر شيئًا من هذه الرحلة، فقط أذكر شواطئ تونس الجميلة، وأذكر جيدًا الكلب!

فقد كنا نتمشى على البحر، وفجأة ظهر كلب بدأ يجري نحوي، فهربت، وأخذت أجري بأقصى سرعة لدي، وأنا مرعوب، فاقترب مني، وعض كعب حذائي، ثم توقف.

لا أذكر ماذا حدث بعدها، ولكن هذه كانت الذكرى الأولى لي في التعامل مع الكلاب، ومنذ يومها، وأنا ما أحب الكلاب، وأخاف منها إذا اقتربت مني.

كلما أعدت التفكّر في ذكريات حياتي استوعبت مدى الأثر الكبير لأحداث الطفولة في تكوين شخصيتي، وتحديدًا في ما أحب، وما أكره، وأنا أمشي هنا في الجزيرة كل يومين أو ثلاثة لا بد من أن ألاقي كلبًا يمشي على الشاطئ.

في البداية كنت أخاف منه كعادتي آخر ثلاثين سنة من عمري، ولكن منذ يومين قررت أن أغيّر تعاملي مع الموضوع، فبدأت أستشعر أن هذا الكلب بيد الله سبحانه، فهو الذي خلقه، وهو المهيمن عليه وعلى الكائنات كلها، فبدأت عندما أرى كلبًا أدعو: اللهم، إني أعوذ بك من شر ما أجد، وأحاذر من هذا الكلب. اللهم، سكّنه، وسلّمه، وسلّمني منه.

فوجدت - سبحان الله! - الخوف تلاشى، وفي كل المرات القادمة أدعو هذا الدعاء، فأجد نفسي ساكنة، وأجد أيضًا الكلب ساكنًا وهادئًا، لدرجة أنه اليوم جاء بجانبي، فأخذت خشبة، ورميتها بعيدًا؛ ليذهب، ويحضرها (يعني باختصار أخذت ألعب معه!) وهذا أمر ما كنت أفكر أبدًا في أن أفعله طوال عمري!

حقًا الطفولة تحدد كثيرًا من عادات الإنسان، ولكن بالعقل والتفكّر والتدريب يستطيع الإنسان، على الرغم من كبر سنه أن يغيّر هذه العادات، وإن شاء الله سأزور تونس قريبًا، ولو لقيت كلبًا هناك، فسوف ألعب معه! ●●

٩ إلا أمك، فاهم؟

في يوم من أيام مرحلة المراهقة العظيمة (وما أدراك ما مرحلة المراهقة!) حدث شجار بيني وبين أمي، ورفعت صوتي عليها، فلا أذكر جيدًا سبب هذا الشجار، ولا أتذكر ماذا قلت، ولكن أذكر شيئًا واحدًا، وهو أن والدي عندما رجع إلى البيت، وهو لم يكن من النوع الذي يتكلم كثيرًا، ولا من النوع الذي ينصح كثيرًا، ولكن عندما يتكلم كان يؤثر، فالمهم رجع إلى البيت، وعرف من أمي الذي حدث، فناداني، ونزلنا أنا وهو

فقط في الصالة، وقال لي جملة واحدة فقط: «انتبه، سوي اي شي إلا قلة الأدب مع أمك، ولو أننا ما عرفنا نربّيك، ففورًا سأخرجك من المدرسة التي أنت فيها، وأرسلك إلى مدرسة داخلية، وهناك سيربونك جيدًا! كل شيء إلا أمك، فاهم!».

فما قال شيئًا بعدها، وكانت جملته كافية لأن أعرف موقعي من الإعراب، وما أكرر الأمر ثانية أبدًا.

الأم – سبحان اللّه! – تتعب، والطفل صغير لا يعي، ولا يذكر، وعندما يكبر قليلًا، ويحس أنه صار في قوة وعافية ينسى أفضال أمه عليه، ويبدأ يغتر، ويسيء الأدب معها أحيانًا.

أما الأب فحتى لو اصبح الابن رجلا، ومع ذلك أفضاله على ابنه واضحة حتى بعد الكبر، فهو الذي ينفق ماديًا على البيت، ومن ثم فبِرُّه أسهل بكثير من الأم.

وهذا أحد أسرار الحديث الشريف: «أمك، ثم أمك، ثم أمك، ثم أبوك».

وهذا أيضًا سر الآية، عندما ذكرت بر الوالدين، إذ قال تعالى: ﴿ وَوَصَّيْنَا ٱلْإِنسَٰنَ بِوَٰلِدَيْهِ ﴾ [القمان:١٤] فذكّر سبحانه بعدها بفضل الأم، وليس الأب: ﴿حَمَلَتْهُ أُمُّهُۥ وَهْنًا عَلَىٰ وَهْنٍ ﴾ [القمان:١٤]؛ لأن الإنسان ينسى، ولا يكون واعيًا في هذه المرحلة (مرحلة الحمل والطفولة المبكرة) التي عانت فيها الأم، فيذكره سبحانه: لا تنسَ... لا تنسَ... لا تنسَ... دائمًا تذكر، فمهما بلغت من الطول والعرض والشارب والعضلات، فقد كنت مجرد جنين في بطن أمك، وطفلًا لا حول لك ولا قوة.

الأب عليه دور كبير في أن يفرض احترام الأم عند الأبناء، خاصة في مرحلة المراهقة، فبارك اللّه في أبي الذي قسا عليّ رحمةً بي، ومحبةً في أمي.

١٠ السيارة

منذ سن العشرين من عمري قررت ألا يكون لدي هوس بالسيارات، وألا أغير سيارتي كل سنة أو كل عدد قليل من السنوات، كما يفعل كثيرون، وأن أكتفي بتغيير سيارتي كل عشر سنوات.

وهذا ما فعلته، فسيارتي في أمريكا اشتريتها عام ١٩٩٣م، وكانت جراند شيروكي، وعندما عدت إلى جدة عام ١٩٩٧م قررت أن أشحنها إلى جدة، وألا أكلف الوالد بشراء سيارة جديدة، على الرغم من استطاعته ذلك ماديًا، والحمد للّه.

وبدأت العمل عام ١٩٩٧م، واستمرت الشيروكي معي إلى عام ٢٠٠٣م، وبعتها بحسب خطة العشر سنوات، واشتريت ليكزس، وسمّيتها (المريحة)؛ لأنها كانت مريحة ومشكلاتها قليلة، والحمد للّه، وعام ٢٠١٣م قررت ألا أبيعها؛ لأنني وجدت أن حالتها جيدة، ولا يوجد سبب لتغييرها.

ولكن عام ٢٠١٥م حدث فيها عطل، وعندما أحضرتها للورشة قالوا: تكلفة إصلاحها عشرون ألف ريال، فقلت: لا، آن أوان التغيير، والحمد للّه على ١٢ سنة قضتها معي هذه السيارة المريحة.

ثم أحببت أن أحسن، وأطور في مبادئي تجاه شراء السيارات، فقلت: هذه المرة سأشتري سيارة بسيطة جدًا تؤدي الغرض من السيارة، وهو الانتقال من النقطة (أ) إلى النقطة (ب) بسلام! فلم أهتم بماركة السيارة، ولا مكانتها الاجتماعية عند الناس.

فقلت: سأبيع الليكزس، وأيًا كان مبلغ البيع سأشتري به سيارة جديدة، ولن أدفع مبلغًا إضافيًا، وفعلًا بعتها بـ ٤٠ ألف ريال، فقلت للأولاد: ادخلوا على الإنترنت لتروا أيًا من السيارات بـ ٤٠ ألف ريال، وبعد بحث وجدوا سيارة كيا صغيرة، فذهبت إلى المعرض، واشتريتها في اليوم نفسه.

دون ريب، فـ (رولا) والأولاد في ذهول وعدم اقتناع كبير بالقرار، فاجتمعت معهم اجتماعًا مطولًا وضحت لهم فيه مبادئي في هذا الأمر في النقاط الآتية:

١. السيارة ونوعها لا يحددان قيمة الإنسان.

٢. الهدف من السيارة أن تنقلك من مكان إلى مكان بأمان.

٣. بحثت في الإنترنت عن مدى أمان هذه السيارة، وكان تقييمها جيدًا (ليس الأفضل، ولكن جيد).

٤. المال الذي سيُوفَّر بدلًا من شراء سيارة مرتفعة السعر سيُوضَع في الاستثمار لمستقبل العائلة.

٥. يجب أن تعرفوا أن كل ما نوفّره ماديًا اليوم سيعني حياة أفضل غدًا، فما زال أمامنا مصاريف تعليم الأولاد والجامعة وزواجهم وضمان تقاعد كريم لي ولـ (رولا)، ومبلغ طوارئ في حال المرض عند الكبر والصدقات والتبرعات وإقامة الأوقاف (وهو أحد أهدافي إن شاء الله قبل الممات).

كل هذه المصاريف تحتاج إلى تخطيط، وهي مسؤوليةٌ أنا أتحملها عنكم، وتستوجب قرارات قد لا تفهمونها اليوم. كان بإمكاني اليوم أن أذهب، وأشتري رولز رويس أو بورش، فعندي الإمكانية المادية، والحمد لله، ولكن قررت ألا أفعل ذلك لسببين:

١. أنها مجرد مظاهر ومتع زائفة.

٢. أن مستقبل العائلة أولى بفرق المبلغ بين السيارتين.

١١ الاستقالة

أبي بدأت حياته العملية في الستينيات من القرن الماضي موظفًا في الخارجية السعودية، وبحكم الوظيفة تنقل في سفارات سعودية عدة في دول كثيرة من ضمنها مصر ونيجيريا.

وفي أحد أيام عام ١٩٦٩م شعر بأنه لا يريد الاستمرار في وظيفة السلك الدبلوماسي، فقرر الاستقالة،

وكان قرارًا صعبًا؛ لأنه لم يكن لديه وظيفة بديلة، وكان مسؤولًا عن أسرة هي (أمي وأختي، فلم أكن ولدت بعد). وبعد الاستخارة والاستشارة قرر أن يفتح تجارة خاصة به في جدة، قرار مصيري غيّر مجرى حياة الأسرة بالكامل، وبعدها بأربع سنوات ولدت أنا في جدة عام ١٩٧٣م.

وكلما أتذكر هذا الأمر، وأفكر فيه أجد كيف أن حياتي كانت ستتغيّر بمقدار ١٨٠ درجة لو أن الوالد استمر في السفارة، فقد كنت سأولد في بلد غريب، وسأتنقل بين الدول، كما يفعل أهل موظفي السفارات بشكل عام، وذلك سيؤثر في نوعية صداقاتي.

وعلى الرغم من أن الإنسان لا يعرف أين الخير، إلا أنني اليوم سعيد بقرار أبي، فبسببه ولدت في جدة الحبيبة، وبسببه أصبحت لدي الحرية المالية لاحقًا، عندما تسلّمت أعمال الشركة بعد تخرجي، ما مكنني لاحقًا من التفرغ لدوري في الإعلام، فلو كنت موظفًا لما استطعت ذلك.

سبحان اللّه! كل قرار يتخذه الإنسان في حياته يغيّر، ليس مسار حياته فقط، ولكن مسار الكون بأكمله، فكما قالوا: «جناح البعوضة في كاليفورنيا قد تؤثر حركته في حركة الرياح التي يمكن أن تؤثر في الجو في اليابان». فكلنا على هذه الأرض شبكة مترابطة يؤثر بعضها في بعض بشكل لا يعلم حجمه إلا اللّه سبحانه وتعالى، وكله سيظهر لنا يوم القيامة، وسنرى آثار أعمالنا التي امتدت آلاف السنين بعد وفاتنا، وأثرت في ملايين البشر بما يسمى (Ripple Effect) الأثر المتتابع.

١٢ قيّدِ النعمة بشكرها

منذ صغري، وأنا أخشى زوال النعم عني؛ ولذلك حُبّبت إلي الصدقة منذ سن صغيرة، وأذكر مدى السعادة التي شعرت بها أول مرة أكفل فيها يتيمًا، فقد كان شعورًا جميلًا أن لي دورًا في تحسين حياة طفل. ومع مرور السنين كنت دائمًا أبحث عن أحدث وسائل التبرع، وآخر أوجه الصدقات التي تفيد البشر، وزاد إيماني أن الشكر يقيد النعم، وأن الصدقات هي أحسن وسائل الشكر، فكما قال بعض السلف: «النعم وحشية، فقيدوها بالشكر».

أي إن النعم سريعة الهروب لو لم تقيّد.

تعمق في داخلي هذا الارتباط بين دوام النعم والصدقات، وزاد هذا الشعور الحديث النبوي: «صنائع المعروف تقي مصارع السوء، وصدقة السر تطفئ غضب الرب[1]». وحديث: «صدقة السر تطفئ غضب الرب[2]». فأصبحت كلما أذنبت أُتبِع الذنب بصدقة.

والعام الماضي قلت في نفسي: هذا لا يكفي، أريد أن أتصدق بشكل يومي، ولكن كيف؟ فليس كل يوم أرى فقيرًا أو مسكينًا، فبحثت في الإنترنت، ووجدت تطبيقًا جميلًا من شركة جوجل اسمه (One Today/ واحد يوميًا) يعرض كل يوم مشروعًا خيريًا، ويسمح بالتبرع بدولار واحد فقط (أو أكثر إن أحببت) وكله

(١) أخرجه الطبراني في الكبير (٢٦١/ ٨) وحسنه الألباني في صحيح الجامع (رقم ٣٧٩٧)

(٢) أخرجه الترمذي (رقم ٦٦٤) والبزار في مسنده رقم (٦٦٤٧) وصححه الألباني في صحيح الجامع (رقم ٣٧٥٩)

بشكل ميسّر وسريع. وفورًا أنزلت هذا التطبيق عندي، وجعلت يوسف وإبراهيم أيضًا ينزلانه؛ حتى تصبح الصدقة عادة لديهما أيضًا.

أقترح عليكم دراسة هذه الفكرة وتطبيقها؛ فكرة الصدقة اليومية، سواء عن طريق هذا التطبيق أو غيره، وصدق القائل في قوله: «مَنْ لَمْ يَشْكرِ النِّعمَ فقدْ تعرَّضَ لزَوالِها، ومَنْ شكرَها فقدْ قيّدَها بعِقالِها».

١٣ قرار منع التدخين في البيت

أنا من النوع الذي إن آمن بشيء أحب أن يروّج له، وعام ٢٠٠٠م لما أقلعت عن التدخين قررت أن يكون لي دور في محاربته في المجتمع، فقررت أن أمنع التدخين في البيت وفي الديوانية، فوجدت معارضة تقريبًا من الكل!

من (رولا) زوجتي: ما ينفع كدا ابدا !!! عيب يجينا ضيوف فنقولهم ان التدخين ممنوع ونخليهم يدخنوا برة. ما يصير كدا.!

ومن أختي وأمي: كيف هذا، فلو جاء أبوك البيت عندك ستقول له: لا تدخن؟!

ومن أصدقائي: كيف تمنع التدخين في الديوانية؟، وكيف نلعب الورق دون تدخين؟

طبعًا أيامها منع التدخين لم يكن مقبولًا كما هو الآن، فوقتها لا أعلم أحدًا ما كان يسمح بالتدخين في بيته، بل كان عيبًا أن تقول لضيف: لا تدخن!

ولكن كعادتي، عندما أؤمن بشيء أُصر عليه، وفهّمت الجميع أن هذا قرار لن أتراجع عنه، وقلت لهم: الشخص الذي لن يأتي إلى بيتي فقط لأني أمنع التدخين، فهذا معناه أن التدخين عنده أهم من علاقتنا، وأنا لست في حاجة إلى شخص كهذا يدخل بيتي أصلًا.

وأكدت على الجميع أن التدخين ليس قرارًا فرديًا، وليس أمرًا شخصيًا، فأنت حين تدخن تؤذي كل الموجودين، ومن ثم فهو ليس حرية شخصية، فأنت تتعدى على صدري! وعلى حرية صدري أن يكون خاليًا من التدخين، وتدخل الدخان إلى صدري غصبًا عني، وهذا ليس من حقك، ومن أراد أن يدخن، فليدخن في الخارج!

سبحان الله! أبي (مع أنه مدخن) هو الوحيد الذي احترم قراري، ولم يظهر معارضة، وهو موقف أحترمه جدًا فيه، فهو إنسان عقلاني، ورآني أتكلم كلامًا منطقيًا، فلم يعارض!

لكن الباقين كلهم عارضوا، وتمر السنون، وسبحان الله! لا يصح إلا الصحيح، بدأت تنتشر في المجتمع فكرة منع التدخين، حتى صدر قرار بمنع التدخين في كل المطاعم السعودية منذ سنتين تقريبًا، وصار هناك مجالس عدة وبيوت ممنوع فيها التدخين، فالتغيير صعب، ولكن ممكن، ويحتاج إلى من يؤمن به، ويصر على موقفه في وجه اعتراض المعترضين، ولو كانوا من المقربين.

١٤ الشنب

أذكر لما كنت في الصف الثالث المتوسط كان عمري تقريبًا ١٣ سنة، حيث كانت بدايات الشعور بالرجولة وإرادة إثبات أن الواحد صار كبيرًا، ولم يعد طفلًا. ومن ضمن معايير الرجولة طبعًا الشنب! وأذكر أنه كان هناك أكثر من ولد في الفصل طالع لهم شنب كثيف، وأنا ما كان عندي شنب وقتها أبدًا، فكنا نذهب إلى كل من لديه شنب نسأله: ما السر في طلوع الشنب؟

وهل فعلوا شيئًا معينًا ساعدهم على طلوع الشنب؟ وأذكر أن أحدهم نصحنا بأن نحلق منطقة الشنب، حتى لو كان فيها وبر قليل؛ حتى يخشن الوبر، ويصبح شنبًا!

وأذكر وقتها أنه كان حلم حياتي أن يطلع لي شنب! وأنا طبعي من الصغر حين أريد شيئًا أسعى له جاهدًا بكل الوسائل لتحقيقه، فاشتريت أمواسًا، وحلقت مثلما اقترح علينا صاحبي، لكني فعلت شيئًا آخر غريبًا، وهو أني في كل صلاة أظل خمس دقائق في السجود أدعو: «اللهم، أطلع لي شنبًا!».

وما زلت أذكر صيغة الدعاء؛ لأني كررته آلاف المرات شهورًا عدة في هذه المدة!

وطبعًا ما طلع لي شنب وقتها، وانتظرت أظن ٣ سنوات، وبعدها حين أصبح عمري ١٦ سنة بدأت تطلع لي بوادر شنب.

ولكن أذكر وقتها أني استغربت، فلماذا لم يستجب ربي لدعائي، مع أني كنت أدعو من أعماق قلبي، مخلصًا ملحًا في الدعاء، والله قادر على كل شيء!

طبعًا وقتها كان فهمي للأمور بهذه البساطة، فالمفروض لما أدعو يُستجاب لي!

وكلنا يمكن أن نمرّ بمراحل في حياتنا نطلب أشياء (ربما ليست بتفاهة الشنب!) ولكن وبعد كثير من الدعاء لا يتحقق ما نريد.

أدناه خلاصة فهمي حول موضوع الدعاء:

ربنا يستجيب الدعاء صحيح؟

نقول: نعم، صحيح. فيجي واحد ويقول أنا ادعو منذ سنين دعوة معينة لم تستجب إلى الآن. فكيف تقول: ربنا يستجيب الدعاء؟

فيجي واحد يسأل: أنا منذ ٢٠ سنة أدعو الله أن يرزقني مليون ريال، وإلى اليوم ما جاءت المليون ريال، فكيف هذا؟

إجابة هذا السؤال في معنى كلمة: ﴿أُجِيبُ﴾ [البقرة:١٨٦]، فما معنى: ﴿أُجِيبُ دَعْوَةَ ٱلدَّاعِ إِذَا دَعَانِ﴾ [البقرة:١٨٦]؟! إجابة الدعاء ليس معناها أنه أعطاك تحديدًا بالضبط الذي سألته أنت، ولكنه استجاب لدعائك بأنه أعطاك خيرًا، أو دفع عنك شرًا يساوي دعاءك، أو يزيد عليه، فالذي دعا الله أن يرزقه مليون ريال استجاب لدعائه بأن صرف عنه مرض السرطان الذي كان سيأتي له لو أنه ما دعا هذا الدعاء مثلًا. وصرف

مرض السرطان يساوى أكثر من مليون ريال، فأي واحد اليوم عنده سرطان لو تقول له تدفع: مليون ريال، وتشفى من مرض السرطان سيدفع أكثر من مليون ريال إن كان معه.

فيمكن أن يكون بسبب هذه الدعوة حمى الله ولدك من حادثة كان يمكن أن تحدث له، وتجعله مقعدًا طول حياته.

ويمكن بسبب هذه الدعوة يكون الله أكرمك وطوّل في عمر أبيك وأمك، بحيث يعيشان معك مدة أطول من العمر، وهكذا آلاف الأمور تيسر لك وآلاف الشرور تصرف عنك تساوى ملايين الريالات حصلت بسبب هذه الدعوة دون علمك.

وبهذا يكون ربنا استجاب دعوتك حتى لو أنك غير مستوعب أنه استجاب الدعوة.

واحد يقول: يا أخي، أنا ما أبغى كل الأشياء هذي أنا أبغى المليون ريال، فما عندي مشكلة أمرض، وما أريد أولاد،، أبغى مليون ريال، وهنا نقول: ربنا أعلم بك منك، فهو يعرف أن المليون ريال هذه لو جاءتك ماذا ستفعل بها، فإذا كان يعرف بعلمه المسبق أن المليون ريال هذه يمكن لو جاءتك ستجعلك متكبرًا، وتصرفها في الحرام، وستشغلك عن ذكر الله، فالله سبحانه بلطفه استجاب لدعائك بأن أعطاك أشياء

كثيرة تساوي المليون ريال، ويزيد، وما أعطاك المليون ريال لأنه يعرف أن فيها شر لك، إذن هذا أول مفهوم في الدعاء.

أن يعطيك الله أشياء قيمتها أكثر من دعوتك؛ لعلمه بحكمته أن الأشياء هذه أحسن من دعوتك. لعلمكم أنا عندي دعوة أدعو بها منذ ٣٠ سنة، ولم تتحقق إلى الآن، ولكنها استجيبت.

كيف لم تتحقق، ولكنها استجيبت؟

يعني طلبي بالتحديد ما تحقّق إلى الآن بعد ٣٠ سنة من الدعاء، ولكنني أستشعر بكل ذرة من كياني أن كل مرة دعوت ربنا أعطاني شيئًا؛ يعني أنا خلال الـ ٣٠ سنة يمكن أن أكون دعوت هذه الدعوة مئات الآلاف من المرات في السجود والركوع وفي الحرم المكي والحرم المدني، وفي رمضان وفي وقت السحر؛ وعلى الرغم من أن طلبي بالتحديد ما تحقق، ولكن عندي إيمان عميق جدًا أنه في كل مرة من مئات آلاف المرات التي دعوت فيها ربنا سبحانه، إما أعطاني خيرًا أو صرف عني شرًا.

المفهوم الثاني للدعاء أن ربنا يعطيك المليون ريال، ولكن ليس الآن يعطيه لك، بعد ٤٠ سنة مثلًا.. لماذا؟ لأنه يعلم بحكمته أن المليون ريال لو جاءتك وعمرك ٢٠ سنة ستكون شرًا لك، بينما لو جاءتك وعمرك ٦٠ سنة ستكون خيرًا لك.

المفهوم الثالث أنه يعطيك ما سألت في الوقت الذي سألت، وهذا يحصل عندما تتوافق رؤيتك مع حكمة الله.

أمر آخر مهم: بعض الناس حين تحدث له مشكلة يستحي أن يدعو الله، يقول: يعني أنا أيام الرخاء نسيته، والآن أدعوه! كأنها علاقة مصلحة.

درع الحديد يحمي الجندي في حربه، ودرع الصدقة يحمي المؤمن في يومه، تصدق يوميًا.

لعلمكم أحيانًا الله سُبْحَانَهُ وَتَعَالَىٰ يرى عبدًا من عباده وقت الرخاء هكذا لا يذكر الله وقد نسيه، فيشتاق إليه، فيبتليه بمصيبة لعلمه أن هذه المصيبة ستذكره، وتعيده إليه سُبْحَانَهُ وَتَعَالَىٰ، وتقربه منه، فتصبح المصيبة نعمة، فلا نجعل الشيطان يضحك علينا، فالله عَزَّوَجَلَّ يريدك أن تذكره في السراء والضراء، فلو نسيته سنين، وذكرته، فبابه مفتوح، لذلك الآية: ﴿قُلْ يَٰعِبَادِيَ ٱلَّذِينَ أَسْرَفُوا۟ عَلَىٰٓ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا۟ مِن رَّحْمَةِ ٱللَّهِ﴾ [الزمر:٥٣]، هذه آية للناس الذين نسوا ربهم منذ عشرات السنين، فالله عَزَّوَجَلَّ يقول لهم: تعالوا.

الدعاء له درجات، فكيف يمكن أن تقوي دعاءك، بحيث يزيد أثره، واستجابة الله لك في شيء واحد خلاصته في حديث الرسول صَلَّى ٱللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الذي يقول فيه: «ثَلاثَةٌ لا تُرَدُّ دَعْوَتُهُمْ: الإِمَامُ الْعَادِلُ وَالصَّائِمُ حِينَ يُفْطِرُ وَدَعْوَةُ الْمَظْلُومِ يَرْفَعُهَا فَوْقَ الْغَمَامِ، وَتُفَتَّحُ لَهَا أَبْوَابُ السَّمَاءِ، وَيَقُولُ الرَّبُّ عَزَّوَجَلَّ: وَعِزَّتِي لأَنْصُرَنَّكِ وَلَوْ بَعْدَ حِينٍ».[1] فما العامل المشترك بين الصائم والمظلوم؟ كلاهما في حاجة شديدة لشيء، فالصائم يريد أكلًا، والمظلوم يريد رفع الظلم عنه، فالقاعدة كلما زادت حاجتك، وكلما كانت دعوتك بكل كيانك وقلبك وفكرك وجوارحك كانت الدعوة أعمق.

لذلك أقول: ليس المهم في الدعاء ما نختاره من الحروف، ولكن المهم ما ينتابك من الشعور.

وخلاصة الأمر القول: «لا يكن تأخر أمد العطاء مع الإلحاح في الدعاء موجبًا ليأسك، فهو ضمن لك الإجابة فيما يختار لك، لا فيما تختار لنفسك، وفي الوقت الذي يريد، لا في الوقت الذي تريد».

وفي النهاية نصيحة:

لا تغلط نفس غلطتي، واستغل دعاءك في أمور أهم من أن يطلع لك شنب! ●

١٥ سمبوسك مقلي

في (**خواطر ١١**) صورنا حلقة عن (الأكل القمامي وأثره في الجسم)، وتحدثنا عن ضرر الأكل المقلي تحديدًا، وحيث إني أحب أن أطبق في حياتي الخاصة ما أقوله في التلفاز (أو على الأقل أحاول قدر المستطاع) فقد غيرت نظامي الغذائي بالكامل في أثناء التصوير، واستمر التغيير إلى اليوم، والحمد لله، وكخطوة إضافية قررت منع الأكل المقلي في المنزل تمامًا.

ولكن عادتنا أن أول يوم رمضان تكون عزومة الفطور على أبي وأمي، ولكن نقيمها عادة في منزلي، فاجتمعت مع أبي وأمي، وشرحت لهما بهدوء أن المقلي مضر جدًا للجسم، ولدينا حلقة ستكون في رمضان، ولا أريد أن يكون هناك مقليّ على الإفطار في منزلي أول يوم في رمضان، واقترحت عليهما أن نستبدل بالسمبوسك المقلي سمبوسك في الفرن بوصفه بديلًا صحيًا.

أبي وأمي – جزاهما الله خيرًا – استوعبا الأمر من كل جوانبه، أولًا لأنه الخيار الأفضل، وثانيًا لأنه فعلًا ما ينفع أحمد يتكلم عن ضرر الأكل المقلي في (خواطر) وفي الوقت نفسه يحضره في بيته.

(١) رواه الترمذي (رقم ٢٥٢٥) وصححه الألباني في صحيح الترمذي (رقم ٢٠٥٠).

وفعلًا استجابا للأمر، وفي أول يوم إفطار قُدّم للضيوف سمبوسبك في الفرن بدلًا من المقلي،

ومع الأسف بعض أفراد العائلة لم يعجبهم الأمر، واعتبروني أفرض رأيي على الناس، وأنني بذلك أكسر قاعدة أساسية وتقليدًا أساسيًا في رمضان (السمبوسك المقلي)، وأن بعض الناس يرغبون فيه، فلماذا وبأي حق أمنعهم منه؟

باختصار حصلت مشكلة كبيرة في العائلة بسبب هذا الأمر امتدت أيامًا عدة في رمضان، وعلى الرغم من أننا عائلة مسالمة بشكل عام، وخلافاتنا قليلة جدًا ونادرة الحدوث، ولله الحمد، إلا أن هذه المشكلة كانت الأكبر منذ سنوات عدة.

لن أدخل في تفاصيل الموضوع، ولكن خلاصة ما اكتشفته هو صعوبة التغيير! وإذا أنا لم أستطع إقناع المقربين لي بأمر بسيط جدًا، وهو ضرر الأكل المقلي، ولم أستطع تغيير عاداتهم، فكيف أغيّر عادات المجتمع بأكمله؟

كان الموقف صدمة بالنسبة إلي، وسبّب لي إزعاجًا نفسيًا وفكريًا كبيرًا؛ لكنني استوعبت بشكل عملي مؤلم، الآية: ﴿ إِنَّكَ لَا تَهْدِي مَنْ أَحْبَبْتَ وَلَكِنَّ اللَّهَ يَهْدِي مَن يَشَاءُ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ ﴾ [القصص:٥٦].

واستوعبت أن تغيير المجتمعات ليتركوا بعض عاداتهم السيئة يحتاج إلى عقود من الزمن، واستوعبت أن الناس قد يتبعون ما اعتادوا عليه على حساب إعمال العقل والفكر والمنطق السليم، حتى في أمور يومية بسيطة مثل (السمبوسك المقلي في رمضان)!

١٦ يا مسلوع

اذا أردت أن تكون مميزًا فأحط نفسك بالمميزين.

(مسلوع) (قلم رصاص) (عود كبريت)... هذه بعض الأسماء التي كان يطلقها علي البعض في المرحلة الثانوية؛ لأني كنت نحيفًا جدًا، فهل سبّبت هذه الأسماء لي عقدة؟ أكيد!

أذكر في ليلة من كثرة ما كنت متضايق جلست قبل النوم في السرير أركب مناقشة منطقية أدافع بها عن نحافتي، وركبت حوارًا قررت أن أقوله لأي أحد يستهزئ من نحافتي، فأي أحد يقول لي: «قلم رصاص» سأقول له: «أيضًا ماجد عبدالله قلم رصاص، فهو نحيف مثلي، فلا تتفلسف» (طبعًا ماجد عبدالله هو أشهر لاعب كرة قدم في السعودية في الثمانينيات، وفي هذه المدة كان هو من أهم اسباب حصول المنتخب على كأس آسيا مرتين، فكان قدوة لكثير من الشباب بمن فيهم أنا)، وكذلك محيسن الجمعان كان قلم رصاص (لاعب آخر)، وبدأت أعدد اللاعبين المشاهير النحيفين جدًا.

صراحة ما أتذكر أني فعلًا قلت هذا الكلام لأصدقائي في اليوم الثاني، ولكن إلى اليوم أتذكر هذا الحوار الذي دار في رأسي في إحدى الليالي قبل نومي أيام الثانوي، وكوني أتذكر حادثة كهذه يظهر كيف أن الموضوع كان مؤثرًا فيّ نفسيًا.

هناك سبب آخر أيضًا لحساسيتي من النحافة، وهو أن البنات كانت تحب الشاب المعضل، ونحافتي ما كانت تلفت انتباههن، فهذه كانت مشكلة أخرى (في وقتها طبعًا).

لذلك عام ١٩٩٣م، وأنا عمري عشرون سنة قررت أن أغير هذا الوضع، وبدأت أذهب إلى الجيم، وآكل كثيرًا؛ حتى يزيد وزني، وفعلًا خلال ستة أشهر تغيّر شكلي تمامًا، وزاد وزني، وتحسن جسمي، لدرجة أن الناس الذين لم يروني منذ مدة ما عرفوني.

وسبحان الله!

صار الجيم والرياضة كالإدمان، فإذا لم أتدرب أيامًا عدة أحس بنقص شديد، وأحس كأني رجعت نحفت مرة ثانية، وهذا الخوف من عقدة النحافة هو الذي جعلني أستمر في الرياضة، وأستمر في الأمر حتى بعد الزواج، وحتى بعد عدم اهتمامي برأي البنات أو برأي أصحابي، ولكن لأنها كانت عقدة نشأت في الصغر، واستمرت معي سنوات، وكنت من أجلها لا أحب الصوم؛ لأني أخاف من النحافة حتى بعدما التزمت، فالصوم لم يكن عبادتي المفضلة، وكنت أصوم رمضان فقط دون أي سنن أو نوافل.

وما تخلصت من هذه العقدة إلا منذ سنتين تقريبًا (وأنا عمري ٤٠ سنة)، فبعد القراءة عن فوائد الصوم، وكنا أجرينا حلقة باسم (رمضان بريء) في **(خواطر ١٠)**، انبهرت بفوائد الصوم الكثيرة، فقررت أصوم بشكل متواصل، وكنت أصوم أغلب أيام التصوير، ومع أني نحفت بسبب هذا الأمر، وبعض الناس ومن ضمنهم أهلي كانوا يقولون: «مش حلو عليك النحافة» ومع ذلك لأول مرة في حياتي لا يهمني رأي الناس في جسمي! لأول مرة تحررت من أسر هذه العقدة.

ولذلك كان أبوحامد الغزالي (٤٥٠- ٥٠٥هـ) يقول: «طلبت العلم لغير الله، فأبى العلم إلا أن يكون لله».

وأنا أقول: «طلبت الرياضة لغير الصحة، فأبت الرياضة إلا أن تكون للصحة».

١٧ حبة عنب

عام ١٩٧٩م تقريبًا كان عمري ست سنوات، وكنت جالسًا على السفرة آكل عنبًا، وأخذت ألعب في العنب أرميه، حبة في إثر حبةٍ في الهواء، ثم أفتح فمي لالتقاطه، ومبسوط ولا على بالي. وفجأة حبة من العنب دخلت فمي على حلقي مباشرة، وعلقت في حلقي، وما استطعت أن أتنفس، وأخذت أجري في غرفة السفرة، ثم ذهبت إلى غرفة الصالون، حيث كانت أمي جالسة مع صاحبتها، وبينما أجري حول الغرفة، فإذا أمي تحسب أني ألعب، ولكن وجهي صار أزرق، وسقطت على ركبتيّ ووجهي على الأرض، ولم أتمكن من التنفس، فأتت أمي مذعورة، وضربت على ظهري مرات عدة إلى أن خرجت حبة العنب من فمي على الأرض (وما زلت أذكر، فقد خرجت الحبة كاملة مثلما هي).

الحمد لله أنقذتني أمي يومها، وما زلت أذكر هذه الحادثة، وأتساءل: لو أن أمي لم تكن موجودة، وكان البيت خاليًا، أو لم يكن فيه إلا خادمة لا تعرف كيف تتصرف في هذه الحالات، فمما لا شك فيه كنت الآن في عداد الموتى، ولكن الله لطف!

فشكرًا لأبي – جزاه الله خيرًا – الذي اشترط على أمي قبل الزواج ألا تعمل، وأن تتفرغ للبيت ولتربية الأولاد، وألا تعتمدا على الخدم، وهو سيتكفل بالأمور المادية للأسرة بالكامل، وأمي وافقت (طبعًا واضح أنها وافقت؛ لأنهما تزوّجا، وأنجباني). ●●

أذكر أن أمي كانت دائمًا في البيت وقت طفولتي، وكانت هي التي تتابع دراستي بشكل مستمر، وكان لها دور كبير في تربيتي على الأخلاق والقيم. طبعا هذا ليس معناه ان عمل المرأة خطأ او ان مكانها البيت فقط كما يروج البعض فيمكن للزوجين التفاهم في هذا الأمر بما يتناسب مع حالتهما وعمل المرأة ليس عيبا ولا خطأ....ولكن الخطأ هو عندما ينشغل الزوجين في العمل بحيث يأت هذا على حساب تربية الأولاد خاصة وهم في سن مبكرة وبالتالي يتم الاعتماد على الخدم في تربية الأولاد.

إن لدي تحفظًا كبيرًا جدًا على حياتنا اليوم المعتمدة بشكل كبير على الخدم (بما في ذلك حياتي أنا و(رولا)، فلا أجد أي ضرورة صراحة للخادمة في البيت بهذه المبالغة! فقد عشت في أمريكا سبع سنوات في شقة، وما استأجرت خادمة، وكنت أجهز أكلي، وأحيانًا أطبخ، وأنظف الشقة، وأغسل الصحون والحمام، وأغسل ملابسي كل أسبوع، فلماذا الخدم؟

لا أعرف! هل هو كسل؟هل هو ترف؟ هل هو دلع؟ هل هو مجرد تماشٍ مع الأعراف دون تفكير؟

لا أجد أي حرج في أن يعيش الزوجان من دون خدم، ويساعد أحدهما الآخر، بحيث يكون للرجل أيضًا دور مع الزوجة في أعمال المنزل.

أنا الآن في هذه الخلوة لا أجد أي حرج في غسل الصحون، وغسل ملابسي، فليس ذلك عيبًا، ولا ينتقص من قدري، وليس هو العمل المتعب لهذه الدرجة.

ولكن لا أدري، فهي عادات وتقاليد نسير عليها، وإذا حاول أحد تغييرها هجم عليه الناس: أنت معقد! أنت لا تفهم! فلا تظن نفسك رهيبًا لا مثيل له! فلا تستقيم الحياة من دون خدم، ماذا تقول؟! لا تتفلسف علينا هداك الله... إلخ، وقد ذمّ الله عَزَّوَجَلَّ هذا المنحى في التفكير: ﴿ قَالُوا۟ بَلْ وَجَدْنَآ ءَابَآءَنَا كَذَٰلِكَ يَفْعَلُونَ ﴾ [الشعراء:٧٤]. فليس كل ما ورثناه من الآباء هو الاسلوب الاحسن في الحياة. وليست كل تقاليد المجتمع حسنة !

١٨ ما مذهبك؟

قال: ما مذهبك؟

قلت: مسلم.

قال: لم أسأل عن دينك، سألت عن مذهبك؟

قلت: ليس لدي مذهب.

قال: لا يجوز، لا بد أن يكون لك مذهب.

بين الفجر والشروق سرٌ من أسرار البركة، فلا تضيعها بالنوم

قلت: ليس لازمًا، يكفيني الإسلام مذهبًا وطريقة لحياتي.

قال: الإسلام مذاهب ومشارب، وكثير من الناس شطحوا.

قلت: إن كان ولا بد فمذهبي الوسطية.

قال: ما سمعت بمذهب كهذا من قبل.

قلت: أكره الغلو والتطرف، ومذهبي النظر للأمور بوسطية، وهذا في رأيي هو الحق، فالحق وسط بين تطرفين.

قال: اشرح أكثر.

قلت: هناك مذاهب خرجت منها آراء متطرفة، فمثلًا: هناك من تطرف في فكرة حب آل البيت، وهناك من تطرف في فكرة الورع والتقوى، وأخذوا الآيات بالظاهر، وهناك من تطرف في فكرة التكفير، وتوسع فيها، لدرجة أنه يكفر كل الناس، وكل أصحاب رأي من هؤلاء يذكر دليلًا أحيانًا من القرآن، وأحيانًا من السنة، فأنا مبدئي أن أُعمِل عقلي، وكل رأي أسمعه أعرضه على فهمي لأصول الدين وأساسياته، وعلى ما أعرفه من الآيات الثابتة الواضحة المعنى وقطعية الدلالة، فإن تعارض مع كل هذا رفضته، ولا أهتم وقتها من القائل، وما المذهب، فمع الأسف اليوم عندنا هوس بالأشخاص، فلما أقول رأيًا مثلًا يأتيني شخص، ويقول: ما الذي تفهمه أنت؟ أما سمعت قول العلامة فلان في كتابه كذا وكذا؟ يقول: كذا وكذا، فأقول: يا أخي، ناقش حجتي بغض النظر عن الأشخاص.

ألا يمكن لشخص اليوم في القرن الحادي والعشرين أن يكون له رأي مخالف للأئمة الأربعة ولأئمة الشيعة وابن تيمية وغيرهم، ما المانع إذا كان دليله قويًا، وما المانع أن يأتيه فتح، وتأتيه حجه أقوى؟ وهذا لا ينتقص من قدر هؤلاء الأئمة، ولا يقلل من جهدهم وفضلهم، ولكنهم ليسوا أنبياء معصومين، فالخطأ وارد والتقصير جائز!

وبناء عليه ولاعتقادنا أن الإسلام صالح لكل زمان ومكان، فيجب إعطاء مساحة للعلماء المعاصرين كي يعرضوا آراءهم، وإن خالفت آراء السابقين، وليناقش رأيٌ برأي وحجةٌ بحجة، فعندما يحدث هذا سيكون معناه أن الفقه الإسلامي قد ضُخَّت في عروقه دماء جديدة، وهذا يكسبه ثراء وتنوعًا يبعث في أوصاله الحياة بعد سنوات عدة من الثبات والسُّبات العميق.

ومما يؤيد ما نذهب إليه أنه في سنوات ازدهار الفقه الإسلامي خرج أبوحنيفة رَحِمَهُ ٱللَّهُ بآراء فكرية، خالفه تلميذه (أبويوسف) في كثير من المسائل على الرغم من أنهما كانا في بغداد في المدينة نفسها وفي العصر نفسه وفي المجتمع عينه، ومع ذلك حصل تعدد للآراء الفكرية وتنوع للرؤى الفقهية، ومن ثم كان يقال: «إن اختلاف أبي يوسف مع أستاذه أبي حنيفة ليس اختلاف دليل وبرهان، ولكنه اختلاف مكان وزمان»، هذا على الرغم من أن الزمان بينهما بضع سنوات فقط، فما بالنا والشقة قد بعدت، والفجوة الزمنية اصبحت اكثر من الف سنة!

١٩ أول صلاة

في المرحلة المتوسطة كنت أصلي، ثم في المرحلة الثانوية مع غلبة المراهقة توقفت تمامًا عن الصلاة، وكانت حياتي هدفها الأساسي المتعة بكل أشكالها، واستمر الحال إلى السنتين الأوليين من الجامعة، ثم في يوم من أيام عام ١٩٩٤م (عمري ٢١ سنة) قلت لنفسي: إلى متى الجري وراء المتع من دون أي هدف؟ إلى متى؟ فقررت قرارًا أن أعدل من حياتي، وأوجهها تجاه مرضاة الله وطاعته، وما زلت أذكر إلى اليوم بوضوح أول صلاة لي في يوم من أيام شهر أكتوبر ١٩٩٤م، وكانت صلاة العصر في شقتي في أمريكا... ما أذكره أنها كانت صلاة ممتعة شعرت فيها بكل أجزاء الصلاة، وشعرت بعمق بمعنى كل آية من آيات الفاتحة، وشعرت بالذل لرب العالمين المتجسد في عملية السجود.

طبعًا في وقتها (وبكل سذاجة) توقعت أن الأمر بسيط، فما دمت قد قررت أن ألتزم، فسألتزم، وسأبتعد عن كل المحرمات، وانتهينا، ولكن بعد أسابيع عدة فوجئت ببعض الذنوب وبعض الشهوات بدأت تعود لي، فاستغربت، وقلت: كيف؟! ألم يقرر عقلي أننا انتهينا من هذه الأمور؟

وقتها اكتشفت أن المعركة لم تنتهِ، وأن النفس التي اعتادت على بعض الأمور سنوات لن تتوقف عنها بمجرد قرار من عقلي! وهنا بدأت رحلة الصراع الداخلي.

ففي السابق لم يكن هناك صراع؛ لأن عقلي ونفسي كانا متحدين أن الهدف هو المتعة، أما بعد القرار فحدث الشرخ، وحصلت الفجوة بين أهداف العقل وأهداف النفس، وبدأت في صراع طويل من يومها إلى يومنا هذا، وكلما تخلصت من ذنب معين أو ضعف معين أبدأ العمل على ضعف آخر، وكلما اعتقدت أنني انتهيت اكتشف مع التحليل أن لدي خفايا ما زالت تحتاج إلى علاج وإلى تَرَقٍّ. وأعتقد أنها رحلة مدى الحياة لشخص مثلي أدمن التحسين المستمر في كل جوانب حياته! وعلى الرغم من أنها حياة شاقة ليس فيها راحة، ولكن يبقى فيها متعة أن ترى نفسك تتغلب على ضعف بشكل تدريجي ومستمر، ففي كل محطة متعة. وفي كل درجة من درجات الترقي نسبة اكبر من السلام الداخلي الذي يعم كياني ونفسي والحمدلله. لدرجة اني اليوم وعمري فوق الاربعين لا اود ان اعود لايام الشباب والعشرينات لما اجده في نفسي من راحة نفسية تطلبت مني سنين من التدريب والتهذيب.

٢٠ هذا رزقك

كنت في فندق بالأردن، يبعد تقريبًا ربع ساعة مشيًا على الأقدام عن أقرب مسجد، ومن عادتي أحب جدًا صلاة الفجر في المسجد، حتى أيام السفر، وأحيانًا أكون نشيطًا، وأحب أن أمشي، وأحيانًا أكسل، فآخذ تاكسي، بحسب الوضع.

يومها كنت كسلانَ، فقررت أن آخذ تاكسي، فأخرجت المحفظة في الغرفة، فلم أجد معي دنانير أردنية، ووجدت ورقة بفئة الـ ١٠٠ دولار أمريكي فقط، فقلت في نفسي أعطيها سائق التاكسي، فأجرة المشوار لا يمكن أن تتجاوز ١٠ دولارات، ولكن سأَعُدّها (إكرامية) له، فنزلت خارج الفندق، حيث التكاسي مرصوصة

في الخارج بالدور، فذهبت إلى أول تاكسـي، وسـلمت على السـائق، وقلت له: أريد المسجد القريب من هنا لـو سـمحت، فنظـر إلـي، وهو غاضـب، وقال: «مـا توفّي معايه يـا عمي، أنا أبغى مشـوار بعيـد، هـذا حيروح علي الدور على الفاضي شوف اللي بعدي!»، فذهبت إلى الذي بعده، وقلت له، فرحّب وهو مبتسم، وقال: تفضل، فدخلت، ولما وصلنا المسـجد كان المشـوار يساوي ٥ دنانير تقريبًا (يعني أظن ١٥ دولارًا)، فأخرجت له الـ ١٠٠ دولار، وقلت له: تفضل، فنظر، واستغرب، وقال: لكن هذا كثير، فنظرت إليه، وقلت: سبحان الله هذا رزقك! فقال: جزاك الله خيرًا، ومشيت.

فقد كنت أنوي العودة مشيًا؛ لأنه ليس هناك سيارات تاكسي خارج المسجد في هذا الوقت، فلما خرجت وجدت سائق التاكسي ينتظرني، فقال لي: تفضل أوصلك، ووصلني، ورفض أن يأخذ أي مبلغ للتوصيل.

فتأملت في هذا الموقف لما رجعت الغرفة، وأنا مذهول، فقلت: سـبحان الله! السـائق الأول حرم نفسـه من ١٠٠ دولار رزقًا، وحتى لو جاءه مشوار بعيد للمطار مثلًا ما كانت أجرته ١٠٠ دولار! ولكن بسبب نفسيته الضيقة وأسلوبه الفظ حُرِم الرزق، وهو يعتقد أنه بهذا العمل يزيد من رزقه!

والسـائق الثانـي أخـذ رزق يـوم كامل في مشـوار عشـر دقائق فقط بسـبب سـماحته وطيبتـه، وأنا أخذت توصيلة في الرجعة، مع أني كنت أنوي الرجوع مشيًا، فكان ذلك جزاءً فوريًا لإكرامي السائق!

فانظـروا كيـف تسـير الأقدار، وانظـروا كيف يفعل الإنسـان، والأقدار تعمل على هوى عمل الإنسـان ونيته، فالكون هذا كله مترابط، ونيتك وما في داخل قلبك يحرك الكون إما لك وإما عليك!

٢١ أكثر موقف مخيف في حياتي

خلال زيارتي الأولى للخلوة في الهند كان من المفترض وجود سـيارة في المطار في انتظاري تأخذني إلى مدينـة بونـا التـي تبعد ثلاث سـاعات بالسـيارة من مومباي، وقد حرصت على حجز سـيارة؛ لأنـي كنت قلقًا قليـلًا مـن مسـألة السـفر في السـيارة ليـلًا في بلـد خاصة واني قررت السـفر للخلـوة بدون جـوال، وكانت المفاجأة عدم وجود أحد في انتظاري! ذهبت إلى إحدى الشركات خارج المطار لحجز سيارة، فاستشـرتهم: هل الطريق آمن في الليل أم من الأفضل أن أبقى في مومباي، وأذهب في الصباح المقبل،

فقالوا: «دونت وري سير، زي رود إز فيري قود»، فتوكلت على الله، وطلبت سيارة، ودفعت ٣٠٠٠ روبية؛ أي نحو ٩٠ دولارًا أمريكيًا، خرجت فوجدت السيارة في حالة يرثى لها، والسائق في سابع نومه، فاستيقظ وصب على وجهـه مـاء، ثم جاء المسـؤول، واسـتأذن أن يذهب شـخص آخر معنا، وهنا بدأت أضطـرب قليلًا، وينتابني الشـك، ولكنني وافقت على مضض، ركبنا السـيارة، وأخذ السـائق يحاول تشـغيل السـيارة، فلا تشـتغل، وبعد ٥ دقائق من المحاولات دارت السيارة، ومضينا إلى بونا، وفي أول ٥ دقائق في الطريق توقفت السيارة مرة أخرى، وأخذ السائق يحاول تشغيلها دون فائدة، وجلسنا نصف ساعة كاملة (بدأت المتاعب، ونحن ما زلنا نقول: صباح الخير يا هند!) وقلت: لماذا لا نطلب من الشركة سيارة أخرى؟ فقال: «دونت وري سير زا كار ويل وورك أوكيه»، وبعد محاولات مضنية اشتغلت السيارة، وحاولت إقناعهم بالعودة،

واستبدال السيارة، ولكن السائق طمأنني بأن السيارة ستعمل بشكل سليم، فصراحة لم أكن مطمئنًا، ولكن وافقت، ولا أدري لماذا وافقت، وبدأنا السير.

في أول الطريق:

فوجئت بشوارع خارج المطار سيئة للغاية ووضع الناس أسوأ، وكثير من الناس نائمون في الشوارع أو موقدون نارًا في الشارع، والكلاب في كل مكان تحوم وتنبح بشكل لم أره في مدينة من قبل، وقلت في نفسي: ربنا يعدي الرحلة على خير، ونصل بونا بسلام؛ حتى أركز على ما جئت من أجله (الخلوة).

في منتصف الطريق:

بعد ساعة ونصف من المسير بدأنا السير في شارع مرتفع أو صاعد إلى الأعلى في طريق مظلم ومليء بالشاحنات، وفجأة بدأت السيارة تنتع، وتضطرب، وما هي إلا دقائق، وتوقفت في منتصف الطريق، فحاول السائق تشغيلها، لكن دون فائدة، ثم بعد ٥ دقائق جاءت سيارة وقفت أمامنا في الطريق المظلم، وحطت الفلاشر، وجاء السائق نحونا، بدأ يتكلم مع سائقنا بالهندي، وكل دقيقة ينظر لي، ويبتسم ابتسامة أقلقتني جدًا، وجعلتني متوترًا، ثم بعد دقيقتين من الكلام خرج السائق فجأة، واتجه هو والشخص الذي معه نحو بابي لفتحه، بصراحة هنا بدأ القلب يدق بشدة، وبدأت أخاف، وصدف أن الاثنين وهما متجهان نحوي وضعا أيديهما على حزامي بنطلونيهما، فما وجدت إلا عقلي بدأ يلخبط، ولا أدري لماذا في هذه اللحظة شعرت أنهما متجهان نحوي لإخراجي من السيارة، واغتصابي، فلا أستطيع تفسير تلك اللحظة، ولكنها كانت مفزعة، وفتح أحدهما بابي، وقال بالإنجليزي:

«يلا الآن تذهب في السيارة الثانية لتأخذك إلى بونا» أنا انفجعت، وخفت، وخرجت من السيارة، وكانت ركبتاي ترتجفان، وأعني ترتجفان حرفيًا، فبعد خاطرة الاغتصاب جاءتني خاطرة أنهما يريدان سرقتي، فلماذا وقفت السيارة الثانية في منتصف الطريق، ولماذا نظر إلي السائق، وتبسم تبسمًا غير مطمئن؟ ولماذا يتطوع أحدهما لأخذي في وسط طريق سريع مظلم في منتصف الليل؟! كلها أمور جالت في عقلي في ثوانٍ جعلتني أكره اليوم الذي قررت فيه الذهاب إلى الهند، وفعلًا شعرت أن حياتي مهددة بالخطر، حاولت إقناع السائق أن نبقى، ونحاول إصلاح السيارة.

ولكنه قال: «دونت وري سير هي ويل تك يو نو بروبلم»، ثم قال لي سائق السيارة الجديدة: إن معه راكبًا قادمًا من دبي، وكانت هذه أول لمحة فرج أن الأمر ليس كما كنت أتخيل، فذهبت للسيارة؛ للتأكد من الراكب، فكان راكبًا حسن الهيئة والملبس ومعه شنط عدة في الخلف، فسألته عن الرحلة التي جاء فيها؛ للتأكد من الأمر، فأجابني، وهنا ذهب ما كان بي من خوف. سبحان الله! الإنسان عند الخوف تختلط أموره، ولا يستطيع التفكير بشكل سليم! لعل رحلتي هذه تعلمني القدرة على السكينة وصفاء الذهن وعدم سرعة الانفعال مع الأحداث.. من كتاب (رحلتي مع غاندي).

٢٢ درس أندلسية

عام ٢٠٠٦م قررت افتتاح مشروع غير ربحي اسمه أندلسية.

مقهى يروج للقراءة والثقافة وسط جلسة أندلسية صحية خالية من التدخين.

وكان الحلم: أندلسية في كل عاصمة عالمية.

افتتحنا المشروع بنجاح، وأعطيته جزءًا لا بأس به من وقتي في البداية، ثم مع الانشغال في مشروع (خواطر) قلّت متابعتي تدريجيًا لأندلسية إلى أن انعدمت تقريبًا عام ٢٠١٤م، فقررت إما إحضار شريك متخصص في هذا المجال ليديره أو إغلاقه.

وفي بداية عام ٢٠١٥م حصلت المشكلة المشهورة، حيث خالفت البلدية المكان بسبب وجود مخالفات عدة فيه. كان موقفًا صعبًا، والهجوم في تويتر كان جارحًا جدًا ومبالغًا فيه.
وخلال ٢٤ ساعة أصدرت بيانًا أوضح فيه الخطأ الذي حصل وقراري بإغلاق المشروع.
وهذا هو نص البيان :

«كان الهدف من افتتاح أندلسية الترويج للقراءة، وأن يوفر للشباب بيئة صحية؛ إذ تم إيقاف البطاطس المقلية والمشروبات الغازية والتدخين رغم ما في ذلك من تقليل للدخل؛ وكل هذا لأن الهدف لم يكن ماديا، ولم يدخل جيبي هللة منذ افتتاحه إلى اليوم

أطلقت فكرة المشروع، واعتمدت فيه على الإدارة والموظفين لتسيير عمله اليومي، وهذا خطأ كبير؛ ألوم نفسي عليه أولاً وأخيراً، وفيه درس لي ولغيري بعدم الاعتماد على الآخرين في أي مشروع. وأنا هنا أحمّل نفسي كامل مسؤولية ما حدث، وتم إصلاح وتنفيذ الملاحظات كافة فوراً يوم صدور المخالفة، بدون أي تأخير، وأشكر أمانة جدة على قيامها بعملها في تحسين البيئة في المطاعم والمحال التجارية، وهذه الرقابة هي ما كنت أدعو إليها دائماً؛ فأحييهم عليها.

لا يرضيني أن تكون لي صلة بمشروع لا يطبّق معايير الإحسان؛ وبالتالي لأن المشروع ليس تجارياً من أساسه، ولأن ما حدث يخالف مخالفة صريحة قيمي ومبادئي وما أدعو إليه، فسأقوم بإغلاق مشروع أندلسية بالكامل خلال الفترة القريبة القادمة بإذن الله.

لم أدعِ يوماً الكمال ولا المثالية، وكل بني آدم خطّاء، ولكن المهم الاعتراف بالخطأ عندما يحصل، وعدم الإصرار عليه، والمحاولة المستمرة للتحسين مع وجود الخطأ البشري في العمل أحياناً، وكنت دائماً أردد العبارة الآتية وما زلت: لست بالحسن الذي يظنه المحسنون، ولا بالسوء الذي يظنه الكارهون».

الموقف أزعجني وقتها أولا لأني لم أعطِ المشروع حقه، فلم يصل للمستوى المأمول، وثانيًا لأني لم أفتحه للربح أساسًا، ولم يدخل جيبي منه هللة، وإنما فتحته ليساعد على نشر الثقافة في المجتمع، ومع ذلك كان هذا المجتمع الذي فُتِح أندلسية من أجله هو أول المهاجمين والمنتقدين بلا رحمة أو تفهم لتفاصيل الموقف.

تعلمت درسًا قاسيًا: ألا أفتح مشروعًا إلا في حالتين:

إما أديره، وأشرف عليه بنفسي، أو أن أعين مديرًا ينطبق عليه وصف (القوي الأمين) قوي؛ أي خبير في مجاله، وأمين من الفساد والغش. من دون أحد هذين الخيارين، فلا يمكن لأي مشروع أن يتميز بالإحسان.

٢٣ طعنة صديق

تعلمت من الوالد مبدأ في القروض. كان دائمًا يقول: يا ابني، ما عمرك تسلف أحدًا مبلغًا إلا إذا أنت مستعد أن تخسر هذا المبلغ، وما يرجع لك؛ حتى تضمن سلامة صدرك تجاه الناس، وحتى لا تتضرر ماديًا لو أنه ما رجع. سرت على هذه القاعدة طول حياتي إلى أن طلب مني واحد من أعز أصدقائي مبلغًا ضخمًا بالنسبة إلي منذ عشر سنوات تقريبًا.

واضح أنه كان في مأزق، فقلت له نصيحة والدي، وقلت له: سأكسر القاعدة من أجلك فقط. ولكن رجاء لا تحرجني، فالمبلغ هذا كبير، وعدم إرجاعه في الوقت المتفق عليه سيسبب لي حرجًا كبيرًا، فوعد بإعادة المبلغ في وقت معين.

وتمر الأيام، ويأتي الوقت الموعود، ونبدأ في رحلة التأجيل والأعذار التي لا تنتهي.

أكثر شيء آلمني ليس تأخير المبلغ، ولكن شعوري أن صديقي العزيز غير صريح معي، وأنه لا يعطيني الصورة واضحة كما هي. أنا أكره الكذب، وأعدّه من أسوأ صفات البشر، ولا يمكن أن تكون هنالك صداقة مع الكذب. لذلك قلت لصديقي: يا أخي، أنا ما يهمني ما المشكلة التي أنت فيها، حتى لو كنت فعلت مصيبة، فتأكد أني سأقف معك، وأدعمك في أزمتك، وتأكد أني لست هنا من أجل أن أحكم عليك، وما يهمني لو قلت لي: إنك ستضطر إلى تأخير السداد سنة أيضًا، فأنا يمكن أن أدبر نفسي. لكن يهمني أن أحس أنك صادق معي، وأنك لا تكذب علي. وعلى الرغم من حلفه إنه صادق إلا أن مسار الأحداث وقرون الاستشعار التي رزقت بها من تجاربي في الحياة أشعرتني أنه مع الأسف غير صريح معي بالشكل الذي كنت أتوقعه من أعز الأصدقاء.

فكرت كثيرًا في هذا الموقف، وحللت علاقتي معه، فوجدت أني عددته من أعز الأصدقاء، ولكن دون أن يحصل أي اختبار لهذه الصداقة.
كنا صديقيْ طفولة، وصداقتنا تعدت عشرات السنين.

لكني سألت نفسي: متى خلال عشرات السنوات هذه تم اختبار الصداقة فعلًا؟ فوجدت أنه لم يحصل أبدًا.

طوال العلاقة كانت جلسات تسلية وتواصل وطلعات بين الحين والآخر، وكلام كبير عن حبنا لبعض بوصفنا صديقين وفيين، وأننا أقرب من الأخوين.

لكن كله كلام دون وجود موقف صعب يثبت هذا.

فجلست مع نفسي، وكتبت قائمة أفضل خمسة أصدقاء عندي.

فوجدت أنه لم يتم اختبار أي منهم في موقف حساس يستوجب وقوفهم معي وتضحيتهم من أجل صداقتنا، باستثناء صديق واحد فقط كان له موقف لن أنساه أبدًا.

فجلست في حيرة من أمري، وقلت في نفسي: هل أبقيهم في دائرة المقربين، حتى ولو لم يتم اختبارهم؟ أم أخرجهم إلى أن يتم الاختبار؟

فقررت أن أبقيهم في دائرة المقربين من حيث إني مستعد أن أضحي بالكثير من أجلهم، ولكني في الوقت نفسه خفضت من سقف توقعاتي منهم ومن درجة تضحيتهم من أجلي إذا لزم الأمر.

وعزمت أن أحاول قدر المستطاع ألا أضع نفسي في أي موقف في حياتي يضطرني إلى الاستعانة بأي إنسان آخر صديقًا كان أو قريبًا. فالله خير معين.

٢٤ أبي والشجرة

حصل تصرف سيئ مني في البيت وأنا عمري عشر سنوات تقريبًا.

فأخرجني أبي إلى الحديقة في بيتنا في جدة، وقال لي:

يا ابني، ترى هاتين الشجرتين؟

قلت: نعم.

قال: واحدة عوجة (مائلة) وواحدة مستقيمة تعرف لماذا؟

قلت: لماذا؟

فقال: لأن الأولى أُسّست عوجة ومائلة، فلما كبرت أصبح صعبًا جدًا تعديلها، والثانية نشأت مستقيمة، فلما كبرت بقيت مستقيمة.

أنت الآن يا ابني، تؤسس شجرتك، فاختر منذ الآن: هل تريدها أن تكون مستقيمة أو مائلة، فكل شيء ستفعله في عمرك هذا سيؤثر في مستقبلك.

الله يكرم أبي ويرزقه الفردوس الأعلى، كان قليل الكلام كثير الحكمة.



لا تغذي ذنوبك بتبريرها، فالتبرير سبيل الزيادة في التقصير.

٢٥ بشريتي

من أصعب الأمور التي تواجه المشهور هو نظرة الناس إليه، خاصة لو كان يدعو للأخلاق والفضيلة. فتوقعات الناس وانطباعاتهم عنه عادة تكون مرتفعة جدًا جدًا جدًا، لدرجة أن الناس تتصوره من دون عيوب، ومع أن الكل يعرف أن الكمال لله، ولكن مع ذلك هذه المعرفة تبقى نظرية، وعند التطبيق نجد أن أي خطأ أو هفوة يمكن أن تغير نظرة الناس للشخص ١٨٠ درجة، فيتحول بين يوم وليلة من ملاك إلى شيطان! والأمثلة عالميًا كثيرة جدًا.

ذات مرة على تويتر واحد كتب لي:

«رأيتك في المطار أمس، ولكن ما كنت مبتسمًا! فأين أخلاق الرسول ﷺ في الابتسامة؟ أم أنه فقط كلام وادعاء مثالية؟!».

ما رددت عليه، ولكن قلت في نفسي:

يعني هنالك ألف سبب وسبب يمكن أن يجعلني ما أبتسم في المطار،

فيمكن أن يكون عندي يوم طويل ومرهق، ويمكن أن يكون لي قريب مات، ويمكن أن يكون عندي مشكلة أسرية تشغل ذهني، ويمكن أن أكون ضيعت شنطتي، ويمكن أن يكون عندي اجتماع مهم، وأفكر فيه، ويمكن، ويمكن، ويمكن...

ولكنها ضريبة الشهرة.

فلا بد أن تكون كاملًا في مشيتك، ولبسك، وطريقة أكلك، وتعاملك مع الناس، وكل شيء لا بد أن يكون كاملًا. ولو حصل غلط يسقط المشهور من الطابق العلوي على الأرض بلا رحمة ولا هوادة.

أصبحت لدي عادة من عدة سنين كل ما يأتيني شخص يبغى يتصور او يثني علي او يتحدث عن كم هو معجب بالبرامج التي اقدمها. دائما انهي الموقف بيني وبين نفسي بالدعاء ادناه:

اللهم اجعلني خيرا مما يظنون

واستر علي مالا يعلمون

واغفر لي يوم لا ينفع مال ولا بنون

الا من اتاك بقلب سليم

فارزقني اللهم قلبا سليما آتيك به يوم القيامة.

اللهم ارزقني استخدام الشهرة في الاحسان

واعوذ بك اللهم من استخدام الشهرة في الإفساد

في بدايات الشهرة حصل لي موقف من شاب كان معنا في مجموعة شباب تطوعيه كنت اديرها.

وكان موقف فيه غيبة ونكران للجميل بشكل استغربت منه وآلمني جدا.

فكتبت المقالة الغاضبة ادناه عن الشهرة وسميتها:

مقالة «ملعونة هي الشهرة»

تفقدك خصوصيتك في الحياة..فلا تذهب إلى مطعم او مطار او أي مكان عام الا ويبدأ الناس في الغمز واللمز..(انظروا الى لبسه ، ارأيتم كيف يأكل، شوفوا كيف شايف نفسه ،هوا ليش مو حالق ذقنه...شكله أطول في التلفزيون.. إلخ) فلا تخرج من المكان إلا وقد تم عصرك من فوقك لتحتك بل وعصر من معك أيضا من أصدقاء وأهل.....شهرة تفقدك خصوصيتك فالأنظار الثاقبة عليك أينما ذهبت.....ملعونة هي الشهرة

يلتف حولك الأصدقاء...أصدقاء تعتقد أنهم يحبونك ويحترمونك لشخصك...ثم تفاجأ عند أقرب اختبار أنهم أول المهاجمين وأول التاركين بل وأول المتهمين والمحقرين......فإذا هم أشباه أصدقاء فليتهم لم يلتفوا حولي وليتهم تركوني وحدي ....ملعونة هي الشهرة

يقابلونك فيقولون كم أنت عظيم....يخرجون من عندك فيقولون كم هو حقير....يجلسون معك فيشكروك ويجلسون مع غيرك فيذموك....

يكثر حولك القيل والقال.....تكثر حولك الافتراءات....يكثر الحاسدون ويكثر المغتابون....فيصبح لحمك أشهى لحم لدى الناس ينهشونه كل يوم متى شاءوا...وما عرفوا أنك يا مشهور انسان مثلك مثل باقي البشر....تشعر وتحزن وتتألم عندما يتحدث الناس عنك بالسوء....ملعونة هي الشهرة

تيسر لك الأمور في كل مكان...في المطار تعطى أولوية في الانتظار..في الفنادق تفتح لك الغرف بعد أن كان الفندق ممتلئا ولا توجد به أماكن....في الجوازات تيسر لك المعاملات !...الساذج يعتقد أن كل هذه التسهيلات هي لأنك مميز أو لأنك محبوب...وما هي إلا لأنك مشهور...شهرة خادعة كاذبة.....ملعونة هي الشهرة

يكثر التمجيد والتعظيم فتحسب أنك من خيرة البشر لا لشيء سوى أنك تظهر على شاشة فضية صغيرة....قد تكون من أحقر الناس فيعاملك الناس على أنك كامل لا تشوبك شائبة ولا تقترف ذنبا ولا ترتكب خطأ...ونسوا أو تناسوا أنك من بني آدم وكل بني آدم خطاء....فإذا أخطأت عظموا الخطأ وكبروه وضخموه وكأنك ارتكبت كبيرة من الكبائر ولم يغفروا لك هفوتك بل ثبتوها وختموا على جبهتك بالمنافق المخادع......شهرة ترفع إلى السماء ثم تهوي بالإنسان إلى الأرض....ملعونة هي الشهرة.

كل من حولي سراب.....سراب خادع....يدعي حبي وصدق مودتي....فأين هم وقت شدتي.....وكأنهم ما كانوا حولي إلا لشهرتي.....ملعونة هي شهرتي.....

يلهث الناس وراء الشهرة ووالله ما عرفوا أسرارها ولا مآسيها.....يدفع الناس الغالي والثمين من أجلها وما هي إلا وهم...ما هي إلا خدعة....اسألوني أنا عن الشهرة ....اسألوني وسأقول...... ملعونة هي الشهرة. ..

أحمد الشقيري

٢٦ الصلاة في المسجد

وقت العصر في يوم من أيام شهر يونيو عام ٢٠٠١م، وكان يوم أربعاء تحديدًا، كنت وحدي أشاهد برنامجًا لأحد الدعاة المشهورين في وقتها، وكان يتحدث عن أهمية الصلاة في المسجد، ليس من باب أنها فرض أو سنة أو أيّ من هذه النقاشات الفقهية، ولكن من باب أنها علامة من علامات حبك لله، وأن الصلاة في المسجد تفتح للإنسان بركات من حيث لا يحتسب.

فقررت في لحظتها قرارًا: نويت الصلاة في المسجد الخمس صلوات دون استثناءات، ولا انقطاعات، عامًا كاملًا.

نويتها تأثرًا بالمحاضرة، ولم يكن لدي هدف دنيوي معين أريده من وراء القرار، فقط أحسست أن هذا العمل سيقربني من الله عَزَّوَجَلَّ، وأنه سيكون سببًا للفتوحات أيًا كانت.

وقتها كنت إنسانا عاديًا أدير شركتي الخاصة، وليس لديّ أي علاقة بالإعلام، لا من قريب ولا من بعيد، وأهدافي وقتها كانت محصورة في نجاح الشركة وزيادة دخلي والقيام بعدد من المشروعات التطوعية، ولم أكن أفكر، ولا أحلم، ولا أخطط للعمل في أي شيء له علاقة بالإعلام، وفعلًا باشرت في تنفيذ القرار فورًا، وكانت أول صلاة هي صلاة عصر يوم الأربعاء من شهر يونيو ٢٠٠١م.

وواظبت على القرار بشكل حرفي ومن دون استثناءات:

- نكون في وسط لعبة بلوت (لعبة مثل الطرنيب مشهورة في السعودية)، فأقوم، وأترك الشباب، وأذهب للمسجد.
- نكون في وسط غداء العائلة، فأترك السفرة، وأذهب للصلاة.
- نكون نشاهد مباريات المنتخب في كأس العالم عام ٢٠٠٢، وفي وسط الحماس، فأترك المباراة، وأذهب للمسجد.
- أكون في وسط اجتماع عمل، فأتركه، وأذهب للمسجد.
- حتى لو سهرت في يوم، فلا يمنعني هذا من الاستيقاظ وصلاة الفجر في المسجد.

وهكذا التزام حرفي دون استثناءات عامًا كاملًا لمدة ٣٦٥ يوماً كاملاً صليت الخمس صلوات كاملة بدون اي استثناء في المسجد! ولله الحمد انه هداني لهذا ووفقني لتحقيقه.

كان قرارًا جريئًا، أغضب أصدقائي أحيانًا، عندما كنت أتركهم في وسط اللعبة، وأغضب أهلي أحيانًا أخرى، عندما كنت أتركهم في وسط الأكل، واعتبرها بعضهم نوعًا من أنواع قلة الأدب وعدم احترام الحضور، ولكن كنت أصر، ومهما كان الموقف صعبًا كنت ألتزم بالعهد.

وخلال السنة حصلت أحداث متعددة ومصادفات عدة، وقرارات كثيرة أدت في النهاية إلى أنه بعد مرور سنة كاملة، وفي تمام اليوم الـ ١٩ من يونيو عام ٢٠٠٣م كانت أول مشاركة لي في أول حلقة تجريبية لبرنامج **(يلا شباب)** الذي أدى لاحقًا إلى دخولي مجال الإعلام.

ومن ثم إلى إنتاج برنامج (**خواطر**) الذي استمر بفضل الله ١١ سنة كاملة.

كلما فكرت في هذا لا يستطيع ذهني وعقلي وكياني إلا أن يربط بين مجاهدتي في الصلاة في المسجد عامًا كاملًا وبين الفتح الذي فتحه الله لي في مجال الإعلام بعدها بعام تحديدًا.

وهذا ليس فتحًا ماليًا، فقد قررت منذ دخولي مجال الإعلام ألا أحصل على مال منه، وأن يكون عملًا مجتمعيا تطوعيا، ولكنه فتح من حيث إن الله عَزَّوَجَلَّ فتح لي مجالًا أن أتطوع في عمل أؤثر به في الملايين، وأن أخاطب الملايين كل عام في رمضان، وأن يكون لـ **(خواطر)** دور في إثراء الإعلام العربي بفكرة الإعلام الهادف.

وهذا فتح لم أكن أحلم به، ولو كتبت، وخططت، ودرست لما كان لي الحصول على هذا دون فتح من الله وتوفيقه وتيسيره للأمور بشكل عجيب.

فلم يفتح سبحانه لي الإعلام فقط، ولكن فتح لي الباب على مصراعيه للدخول مباشرة في قناة إم بي سي، القناة ذائعة الصيت في العالم العربي. كل هذا بتقديره سبحانه، وليس بتخطيط مني.

وهذا الفتح من أنواع الرزق، فالرزق ليس فقط في المال، وكلما تذكرت، وتأملت في وضعي في الإعلام أتذكر قوله تعالى: ﴿ إِنَّ ٱللَّهَ يَرۡزُقُ مَن يَشَآءُ بِغَيۡرِ حِسَابٍ ﴾ [آل عمران:٣٧].

فمهما حسبتها بالآلة الحاسبة! ومهما حسبتها في عقلي، فلم أكن لأتخيل إمكانية حصول ما حصل لي في مجال الإعلام، فالحمد لله على كل حال، وأسأله أن أستخدم هذا الفتح في الخير وفي الإحسان.

٢٧ ضرب الأولاد

في يوم صعد ابني يوسف إلى الدور العلوي (الدور الذي فيه غرفة الخادمة)؛ ليسألها عن شيء؟ وعندما نزل صرخت فيه، وقلت له: ألم أقل لك: لا تصعد إلى الدور العلوي؟! وضربته! وكان عمره يومها ٥ سنوات على ما أتذكر. بعدها بسنوات إبراهيم لم يَنْهِ أكله، فصرخت فيه، وقلت له معنّفًا: أنْهِ أكلك، وضربته، وكان عمره آنذاك ٧ سنوات تقريبًا.

في حياتي ضربت يوسف ربما مرتين، وكذلك إبراهيم تقريبًا، وفي كل مرة أتذكر هذه المواقف يعتصر قلبي ألمًا، وأتمنى أن أعود بالزمن، وما أمدُّ يدي عليهما عمري أبدًا.

عذري وقتها أني كنت أربيهما لمصلحتهما، ولكن الحقيقة أن الضرب كان مجرد انعكاس وتفريغ لحالتي النفسية السيئة لأمور ليس لها علاقة بالأولاد، فكان الضرب أسلوب تفريغ هذا الضغط النفسي الذي كان عندي وقتها، والعذر الفكري كان: لكي أربّيهما!

شيء مؤلم، أن أتذكر أني استغللت ضعفهما، واستغللت قوتي وقتها لتفريغ ضغط نفسي كان عندي، حقًا شيء مؤلم جدًا جدًا أن أتذكر ضربي لهما.

اليوم يوسف عمره ١٥ سنة ما شاء الله! ومنذ مدة طلبت منه أن يحضر شيئًا من الدور العلوي، فما صعد، فلما سألته: لماذا لا تصعد؟ سكت، فتذكرت الموقف، وقلت له: لا تقل لي: إنك لم تصعد بسبب ضربي لك في ذلك اليوم! ● فقال: نعم، فحضنته، وقلت له: حبيبي، هذا الموضوع قديم، فاذهب، واصعد.

زاد ألمي عندما علمت أن موقفًا حدث منذ ١٠ سنوات، ما زال يتذكره، ويؤثر فيه!

نحن الأهل نكون مجرمين في حق أولادنا عندما نسيء معاملتهم في سن صغيرة، فكل شيء نفعله معهم ينطبع في نفوسهم إلى الأبد، وأسوأ شيء الضرب، أسوأ شيء، وليس أسلوب تربية.

أنا متأكد أن ٩٩٪ من الأوقات التي يضرب فيها الأهل أولادهم، لو صارحوا أنفسهم فسيجدون أن هذا الضرب كان بسبب ضغط نفسي كانوا يعانونه،ففرغوه في الأولاد، وبالنسبة لي، فإن ١٠٠٪ من مرات الضرب كانت بسبب ذلك الضغط النفسي، والدليل أن مواقف أخرى قام فيها الأولاد بأمور أسوأ، ولم أضربهم، ولكن عالجت الموضوع بالتفاهم وبكل هدوء!

اضحك مع الناس أحيانًا، ولكن لا تضحك على أي إنسان أبدًا.

٢٨ وفاة والد (رولا)

كنت أنا و رولا والأولاد خارج المملكة، وفي أثناء وجودنا في إحدى الحدائق جاءتني رسالة (إس إم إس) من زوج أخت رولا أن عمي (رفعت) والد رولا توفى.

طبعًا كان علي أن أبلغها، وأبلغ الأولاد، وكان ذلك من أصعب لحظات حياتي، فانتظرت إلى أن ركبنا السيارة، فلاحظت رولا أن هناك شيئًا يضايقني، فقالت: ما بك؟ فسكتّ، فقالت: ماذا حدث؟ كله خير لا تضايق نفسك، فقلت: «والدك»... ولا أذكر صراحة هل قلت: «توفى» أم فقط قلت: «والدك» ولكن الكل فهم والأولاد بدؤوا يبكون، و رولا فورًا بكت، وقالت: لا حول ولا قوة إلا بالله، وخرجت من السيارة، وسجدت لله.

فخرجت، وحضنتها، وفورًا رتبنا العودة في اليوم نفسه إلى جدة.

يقولون: إن الحديث عن الصبر في السراء سهل، والامتحان الحقيقي هو الصبر في الضراء، ويقولون: إن الناس معادن، ولا يظهر المعدن إلا إذا صُهِر بالنار، ولا تظهر معادن الناس إلا وقت المصائب.

لن أنسى ردّة فعل رولا التلقائية بالسجود لله فور معرفة خبر وفاة والدها، وهو أمر أكد لي معدنها الطيب، وقوة صلتها بالله في أثناء الرخاء، ما ساعدها على الثبات في أثناء الضراء.

من أكثر ما يخيفني التفكير في وفاة والدي أو والدتي – أطال الله في عمرهما – وهو أمر كلما أفكر فيه يأتيني شعور بأني لن أستطيع تحمل الموقف أبدًا، وقد أفعل أمورًا فيها كثير من الجزع والسخط.

ولكن هذا تخيلي، ولذلك دائمًا أدعو الله أن يصبرني إن قضى بانقضاء أجلهما قبل أجلي، ومنذ حادثة رولا وأنا أدعو الله أن يكون السجود هو ردّة فعلي لمصاب كهذا.

٢٩ القراءة

كنت أقرأ كتابًا في أحد أيام عام ٢٠٠١م أعتقد أن اسمه (The Well Educated Mind) = العقل المتعلم جيدًا، وقرأت فيه عبارة غيرت حياتي، قال المؤلف: «إنه شرط أساسي لكي يكون عقلك متعلمًا أن تخصص وقتًا ثابتًا للقراءة، وأن يكون عندك وقت مقدس غير قابل للتأخير، ولا التأجيل، ولا المناقشة، ويكون يوميًا».

فقررت بعدها تخصيص الوقت ما بين صلاتي العصر والمغرب للقراءة بشكل يومي، واستمررت على هذه العادة سنوات، وكان لها دور كبير جدًا في رفع مستوى ثقافتي الذي لاحقًا انعكس على ما طرحته من أفكار في برنامج **(خواطر)** وفي هذه الخلوات القرائية أيضًا جاءتني فكرة برنامج **(لو كان بيننا)**.

وقد انقطعت عن هذه العادة في السنوات الأخيرة بسبب كثرة أسفار (خواطر)، ومن أحد قرارات هذه الخلوة أن أعود للقراءة مرة أخرى بإذن الله.

حدد لنفسك وقتا ثابتا يوميا للقراءة. في مكان محدد دون وجود الجوال بجوارك.

لو خصصت فقط نصف ساعة في اليوم بإمكانك انهاء ٢٥ كتاب تقريبا في السنة!

وهذا يجعلك من نسبة الخمسة ٪ الاعلى في العالم من حيث القراءة ربما.

٣. على غير ملتنا!

كانت عادتي عندما أقرأ كتابًا أصطحبه معي في كل مكان، بحيث لو أن لدي وقت فراغ أقرأ فيه، ومن هذه الكتب التي رافقتني مدة كتاب **(غانـدي – رحلة البحث عن الحقيقة)** وهو كتاب كبير يروي فيه غاندي سيرته الذاتية وصراعه النفسي للتقرب إلى الله، وكالعادة كان معي دائمًا، وأنا في المدينة المنورة، وتحديدًا في الروضة الشريفة، إذ كنت أنوي الجلوس هناك ساعات عدة.

فقلت: آخذ الكتاب معي، فإذا فرغت من قراءة القرآن، ومن الصلاة، وكان هناك وقت فراغ أقرأ فيه، وكنت جالسًا في روحانية عالية وتأمل، فنظر الذي بجواري إلي

وقال: ما هذا؟

قلت: ماذا؟ قال: ما هذا الكتاب؟

قلت: سيرة غاندي.

قال: الله يهديك، كيف تُدخل المسجدَ كتابًا لمؤلف كافر؟!

فنظرت إليه (وأعصابي بدأت تغلي، لكن تمالكت نفسي)، وقلت: ماذا تعرف عن غاندي؟

فقال: أعرف أنه كافر وبس ! فقلت: هل قابلته طوال عمرك؟

قال: لا.

قلت: هل قرأت أي شيء عنه؟

قال: لا.

قلت: قرأت كتاباته؟

قال: لا.

فنظرت إليه، وقلت: خيرًا إن شاء الله!

الجهل مصيبة والحكم على الناس بدون معرفة شيء عنهم مصيبة اكبر.

طبعا هذا الرجل يطلق على غاندي الكفر دون ان يعرف شيئاً عنه ودون ان يعرف الامور ادناه كمثال لتكوين صورة منصفة قليلا عن الرجل:

- غانـدي رجـل قضـى حياته كلها في تهذيب نفسـه، وفي البحـث عن الله، وفي كتابه وسـيرته الذاتية كلام عن التقرب إلى الله، وكيف أنه عاتب نفسه لمجرد أنه دخن سيجارة في شبابه، وقد حرر بلده من الاستعمار دون استخدام العنف، وكان وزنه ٣٦ كيلوجرامًا من كثرة الصوم.
- غانـدي دافـع عـن المسـلمين فـي الهنـد عندما كانـت هناك جماعـات هندوسـية متطرفـة تضايقهم، فغضب من أجلهم، ونذر الصوم حتى الموت، واشترط (السماح للمسلمين بإقامة احتفالاتهم السنوية وإعـادة المسـاجد المغتصبـة إليهـم وصيانة حياتهـم وأموالهم والكـف عن مضايقتهـم في حياتهم الاجتماعية)، وصام خمسـة أيام كاملة إلى أن اسـتجيبت مطالبه (وصومه كان امتناعًا كاملًا عن الطعام طوال الخمسة أيام)، وقُتِل على يد هندوسي متطرف غضب لأن غاندي كان يدافع عن حقوق المسلمين.

ثم يأتي هذا ويقول بكل بساطة: غاندي كافر!!

المهـم انهيـت حديثـي معـه قائلًا: يا أخي، إن غاندي وغيـره وأنا وأنت وجميع الناس أمرنا موكـول إلى الله تعالى، وهو الذي سيحاسـب كل واحد منا على حدة دون أي تدخل من أحد: ﴿ وَكُلُّهُمْ ءَاتِيهِ يَوْمَ ٱلْقِيَـٰمَةِ فَرْدًا ﴾ [مريم: ٩٥]. فلا تتحدث بفوقية وكبر، وكأنك الناجي الوحيد، بل كأنك الذي سيحاسب غاندي وغيره يوم القيامة!

٣١ مطر

كنت أمشي على البحر كالعادة في أثناء الخلوة في وسط جو جميل وطبيعة أجمل ما شاء الله، فصادفت امرأة تمشي مع كلبها، فجرى بيننا حديث في آخره قالت لي: وأخيرًا يُتوقَّع أن تمطر الأسبوع القادم، فقلت لها: لماذا؟ دعينا نستمتع بهذا الجو الرائع؟، فردّت: لا، انظر إلى لون ورق الشجر كيف أصبح باهتًا، وكذلك الغزال في الجزيرة يحتاج إلى أن يشرب، فقلت لها محرجًا: صحيح معك حق!

تأملت في كلامها وفي ردّي، واستوعبت كم أنا أناني لا أفكر إلا في نفسي، وأريد أن يكون الجو مشمسًا فقط من أجل أن أستمتع أنا، ولم أفكر أن ملايين من الكائنات الحية تعتمد على الأمطار والغيوم، وأنها كلها تنزل بقدر من الله وحكمة.

ومن بعدها صرت أنظر إلى الجو بشكل مختلف تمامًا! فالحر له حكمة، والرطوبة لها حكمة، والجفاف له حكمة، والمطر، والثلج، والرياح، والرعد... كلٌ له حكمة.

حكمة لما فيه خير للكون كله، وليس لـ (أحمد) بضيق أفقه.

اليوم الجو كان ممطرًا وملبدًا بالغيوم، وعادة ردّة فعلي تكون: يا ساتر، لماذا هذا الجو؟ ولكن اليوم قلت: سبحان الله، والحمد لله.

٣٢ ولي حميم

في بدايات حياة أبي في العمل كان لديه زميل كان ينظر إليه بفوقية وعنصرية لسبب ما، واستمر على هذه الحال مدة إلى أن مرض الرجل.

فما كان من أبي إلا أن زاره في منزله (على الرغم من عنصريته) وفي أثناء الزيارة حدث موقف بسيط، لكنه غيّر العلاقة إلى الأبد.

كان الرجل مستلقيًا في السرير، فعندما أراد أن يقوم كان (الشبشب) بعيدًا عن السرير قليلًا، فنهض أبي فورًا، وأخذ الشبشب بيده، وقربه تحت قدم الرجل.

فتعجب الرجل من التصرف.

ومن يومها تغيرت نظرته لأبي للأبد، ونتج عن هذا الموقف أن أصبح الرجل من أعز أصدقاء الوالد اليوم، وتكونت بينهما صداقة نادرة الوجود في هذا الزمن.

آيات القرآن فيها الكثير من الفوائد، ولكن لازم نطبقها.

والآية: ﴿وَلَا تَسْتَوِى ٱلْحَسَنَةُ وَلَا ٱلسَّيِّئَةُ ٱدْفَعْ بِٱلَّتِى هِىَ أَحْسَنُ فَإِذَا ٱلَّذِى بَيْنَكَ وَبَيْنَهُۥ عَدَٰوَةٌ كَأَنَّهُۥ وَلِىٌّ حَمِيمٌ﴾ [فصلت:٣٤].
الدفع بالتي هي أحسن مع من أساء إليك من أصعب الأمور وحفظ هذه الآية وقراءتها آلاف المرات أسهل بكثير من تطبيقها. ولكن من طبقها فسينال الوعد الإلهي في آخرها: ﴿فَإِذَا ٱلَّذِى بَيْنَكَ وَبَيْنَهُۥ عَدَٰوَةٌ كَأَنَّهُۥ وَلِىٌّ حَمِيمٌ﴾ [فصلت:٣٤]! وفعلا فهذا الرجل اليوم هو ولي حميم لوالدي وبينهما صداقة من اقوى الصداقات دامت اكثر من خمسين سنة!!

٣٣ عام العمرة

قضيت تقريبًا ست سنوات دون أي زيارة لمكة المكرمة؛ إيمانًا مني بأن الله في كل مكان، ولا يحتاج قربي إليه أن أذهب إلى مكان معين، فالأرض أرض الله، وهو أقرب إلينا من حبل الوريد.

ولكني هذا العام غيّرت نظرتي تمامًا، وقررت أن أكثر من العمرة؛ لأني غيرت معتقدي إلى الآتي:

صحيح أن الله في كل مكان، ولكن هناك أماكن، وهناك أوقات فيها نوع من البركة، ويسهل فيها الاقتراب من الله أكثر وبشكل أعمق.

ومن ذلك الحرم المكي، والسبب أن طاقة المكان مركزة على العبادة؛ لأن الناس لا تفعل شيئًا هنالك سوى العبادة في أغلب الوقت، وقد عبد في هذه البقعة نفسها بلايين الناس عبر آلاف السنين منذ عهد إبراهيم عَلَيْهِ ٱلسَّلَامُ. فكون هذا التركيز طاقة في المكان لا توجد في مكان آخر، وهذه الطاقة ينال أثرها كل من ذهب إلى هنالك.

وفي رأيي الشخصي هذا هو تفسير أن الصلاة في المسجد الحرام بألف صلاة أو مئة ألف صلاة في مكان آخر. المعنى ليس فقط في عدد الحسنات ولكن في أن عمق الصلاة وأثرها الروحاني يكون أضعافًا مضاعفة.

نتيجة هذا التغيير في التفكير أصبحت أذهب إلى مكة المكرمة للعمرة مرات عدة في الأسبوع، وبفضل الله اعتمرت عام ٢٠١٦م أكثر من خمسين مرة ربما.

وقد وجدت أثرًا كبيرًا جدًا في طاقتي وروحانيتي بسبب هذا الأمر.

ولا أعتقد كان يمكن أن أصمد عام ٢٠١٦م من دون هذا الأمر، فقد كانت هذه السنة من أصعب سنوات عمري. كيف لا؟ وهي أول سنة لي من دون (خواطر) بعد ١١ سنة كاملة مع هذا المشروع الذي كان قرار إيقافه من أصعب قرارات حياتي على الإطلاق.

عندما يمر الإنسان بأزمة، يحتاج إلى أن يلجأ إلى شيء يساعده، فالحمد لله الذي جعل العمرة هي الملجأ في أغلب الأوقات.

ولا ادعي الكمال فقد كان لدي لحظات الجأ فيها لامور اخرى دنيوية لأنسى ألم قرار ايقاف خواطر، ولكن في نفس الوقت كنت احرص دائما ان اتبع هذا الضعف باللجوء الى العمرة بعدها فورا لأعوض قصوري البشري.

٣٤ أنت مُمِلّ

شلتنا في المرحلة الثانوية كانت مكونة من سبعة أشخاص تقريبًا، وفي إحدى الحصص جلست بجانب أحد أعضاء الشلة، وكانت حصة نشاط، وما كنت أتكلم كثيرًا وقتها (تقريبًا كان هذا الموقف في الصف الأول الثانوي)، وبعد نصف ساعة قام هذا الزميل من جنبي، وقال لي: أنت ممل.

سبحان الله! إلى اليوم أتذكر هذا الموقف، وكأنه أمس، وهذه الكلمة على بساطتها سبّبت لي عقدة نفسية استمرت معي سنوات، وصار عندي عقدة في أي مجلس أخاف أن أكون (ممل) وصرت أحرص دائمًا على أن أتكلم، وأحاول أنكّت، وأمزح حتى لو لم يكن لي رغبة في الكلام، وإذا لم أتحدث في مجلس بشكل كافٍ أتضايق، وأشعر كأن فيّ نقصًا، أو أن الناس لا يحترمونني.

عقدة استمرت معي عشرين سنة تقريبًا، وما أعتقد أني حللتُها إلا منذ سنة أو سنتين، حيث وصلت إلى مرحلة من الشعور وقناعة بأن قيمتي ليست في كثرة الكلام، أو المزح، أو أن الناس تقول: «والله أحمد هذا جلسته مسلية». هذا لم يعد مصدر شعوري بأني محترم، وصرت لو كان عندي كلام أقوله قلته، وإلا سكتّ من دون هذا الضغط النفسي الذي كان يصاحبني طوال حياتي من بعد ما سمعت كلمة: «أنت ممل» من واحد من المفترض أن يكون من أعز الأصدقاء!

أعتقد أن كثيرًا منا لديه عقد نفسية أُسّست منذ الطفولة وأيام المدرسة، ومهم جدًا تحليل هذه العقد ومحاولة العودة لجذورها، في محاولة لاكتشاف متى نشأت أول مرة؟ وكيف بدأت؟

فهذا أول طرق إيجاد حل للعقد.

والعقد كثيرة: هناك عقدة السمنة، والنحافة، والشكل، واللون، والجنسية، والشخصية، والاهتمام بالمظاهر، وحتى عقدة الفقر، أو نوع السيارة، أو أسلوب الحديث... إلخ، كلها عقد بدأت أيام الدراسة في الأغلب، أو أيام الطفولة مع الأهل.

٣٥ نتف الحواجب

كان عمري ٢٣ سنة، وفي شدة الحماس للدفاع عن أمور الدين، وما كنت أعتقده وقتها أنه أمر بالمعروف ونهي عن المنكر، فعقدت اجتماعًا مع أهلي، واستشهدت بالحديث: «لعن الله الواشمات والمستوشمات والنامصات والمتنمصات»[1]، وقلت لأمي: عليك أن تتوقفي عن نمص الحواجب؛ لأنه فعل محرم، ويستوجب اللعن. وجرى حوار مدته ربما نصف ساعة حول الموضوع، فلم يقتنع أهلي فيه بكلامي، وأعطوني أدلة عكسية لوجهة نظري، ولكن عصبيتي منعتني من أن أفهم أي وجهة نظر أخرى غير التي عندي.

وبعدما شعرت بأنهم لم يقتنعوا رفعت صوتي بغضب على الجميع، وخرجت من الغرفة، وأغلقت الباب بقوة خلفي، موقف أدى إلى توتر العلاقة مع أهلي مدة أسابيع قادمة.

إن مشكلة حماس الشباب تفتقد إلى أمور عدة:

١. الحكمة في التعامل مع المواقف.

٢. فقه الأولويات، فبقليل من النظر يتضح أن عقوق الوالدين، ورفع الصوت عليهما، وهجرهما ولو يومًا، هذه كلها ذنوب ومعاصٍ أكبر بكثير من نتف حاجب! على فرض ان نتف الحواجب معصية من أساسه ففي الأمر تفصيل لا يسع المجال هنا لذكره

٣. قلة العلم والتشبث بالرأي بناء على قراءات محدودة في مسألة دون فهم وجهات النظر الأخرى.

طبعًا الأمر أخذ مني ربما سنوات عدة بعدها لأفهم أن مسألة نتف الحواجب مسألة فيها تفصيل وأخذ وردّ بين العلماء، وأن أمتنا الإسلامية اليوم تعاني مشكلات جذرية وعميقة أهم آلاف الأضعاف من قضية نتف الحواجب، وأن الذي يريد أن يأمر بالمعروف، وينهى عن المنكر عليه أن يتفقه في الدين أولًا، ويفهم كل الآراء في أي مسألة قبل أن يتصدى للناس.

فكما قالوا: «من كثر علمه قل إنكاره، ومن قل علمه كثر إنكاره». فمن وسع علمه يعلم أن هناك مسائل في الشريعة هي قضايا خلافية، أما قليل العلم فيعتقد أن كل مسأله فيها رأي واحد فقط لا خلاف فيه ومن خالفه فهو زنديق فاسد! وبناءً عليه، فإن العالم يعلم احتمال وجود آراء عدة في مسألة من المسائل، فيقلّ إنكاره على الناس، أما قليل العلم فيعتقد أن رأيه هو الوحيد الصحيح،

(١) أخرجه البخاري (رقم ٤٨٨٦) ومسلم (رقم ٢١٢٥).

ولا رأي غيره، فينكر على الناس كثيرًا من المسائل الخلافية التي ربما فيها وجهان، والوجهان جائزان، وقد قالوا: «لا إنكار فيما اختلف فيه» وبمعنى أكثر دقة: «لا إنكار في مسائل الاجتهاد».

وفي النهاية أشكر أبي وأمي جزيل الشكر على صبرهما وطول بالهما وتحملهما فكري الضيق وأسلوبي الفظ الغليظ في مرحلة الشباب العصيبة من حياتي.وأرجو منهما السماح والمغفرة!

٣٦ ضيق

أشعر بضيق، فاليوم الجو ممطر، ولم أتمكن من المشي على البحر كعادتي، والجو ملبّد بالغيوم وبارد، ولكن لا أظن هذا سبب الضيق.

فمنذ يومين أحاول فهم مسألة، ولكن ما زالت مقفلة عليّ من دون فتح في الفهم، وهي أنني أسأل نفسي: هل الغضب طبيعي؟ فعندما يحصل شيء لا أريده؛ نظرًا لأن هناك فجوة بين ما أريده وبين الواقع، فهل طبيعي أن أغضب، وأن أشعر بالألم؟ وهل يمكن أن تبقى الفجوة بين الواقع وبين ما أريد، وأن أستمر في محاولة تغيير الواقع ليطابق ما أريد، وأن يحصل هذا دون غضب ودون ألم ودون صراع داخلي؟ أم أن الألم ضرورة، وهو وقود مهم لكي يتحرك الإنسان، ويعمل؟ وهل يمكن أن أصل إلى مرحلة أقوم فيها، بمحاولة تغيير الواقع، وأنا في سلام داخلي في أثناء هذه المحاولات دون أن يرتبط قلبي، ويتعلق بالنتيجة؟

وفي وسط كتابة هذه الخاطرة، وتتابع تلك التساؤلات الحائرة، جاء رجل فجأة، وعرّف نفسه قائلًا: أنا (Jack) جارك، وقد سمعت أنك من السعودية، فجئت أسلم عليك.

فالجزيرة التي أنا فيها عدد سكانها ربما ٦٠ شخصًا، ويبدو أن خبر وجود رجل من السعودية وساكن وحده قد انتشر بسرعة في الجزيرة، فهو رجل كبير في السن شكله يعطي ٦٥ سنة، وبصحة جيدة، ومبتسم، ومتحدث. (لاحقًا عرفت أن عمره ٨٠ سنة ما شاء الله!) فجلس معي، وبدأ يتحدث عن أيام عمله في السعودية وفي إيران عام ٧٩ و٨٠ وذكر حادثة جهيمان في الكعبة، ثم بدأ يدخل في تفاصيل عمله بوصفه مهندسًا، ما شاء الله عليه! أخذ يتكلم، ليس دقائق، ولا نصف ساعة، ولا ساعة، ولكن ساعتين كاملتين دون توقف، وأنا مستمع، أحيانًا أركز، وأحيانًا أسرح عندما يدخل في تفاصيل الهندسة وعمله في المناجم ومشكلاته مع العمال... إلخ، وأنهى كلامه قائلًا: سعدت بلقائك، وهذا ما عندي قوله اليوم لك، وسعيد أني وضعت الابتسامة على وجهك، وأنا أبي بالمناسبة اسمه (Mehemeth) فأنا من البرتغال، وهذا الاسم البرتغالي لمحمد، فكما تعرف، فإن المسلمين حكموا البرتغال



٣٠٠ سـنة تقريبًـا، وأنـت تعرف أننا كلنـا أولاد إبراهيم عَلَيْهِ ٱلسَّلَامُ، وكلنا نعبد الله، وهدفنا الجنة، فقد اختلفت الشرائع، ولكن الله واحد، والهدف واحد، وهو رضا الله والجنة، وأتمنى أن ألتقيك مرة أخرى في الجنة.

فقلت له: آمين، وشكرته على الزيارة، وأخذت هذه الصورة معه.

ثم أكمل، قائلًا: أنا دائمًا أدافع عن المسلمين، فذات مرة قال لي شخص: إن المسلمين يؤمنون بإله مختلف يسمونه (Allah) وليس (God).

فقلت له هذا جهل: (God is one and each has a name for him in his language). فالله واحد لا يتغير بتغير الأسماء، فالإنجليز يسمونه (God)، والعرب يسمونه (الله)، وعند اليهود هو (اليهوا)، والأسبان يطلقون عليه (Dios) وعند البرتغاليين هو (Deus) والهنود يدعونه (Parameeshvar)، ولكنه في النهاية هو الله الواحد: (The one and only God).

٣٧ كرة القدم

في المرحلة المتوسـطة والثانوية كنت مهووسًـا بكرة القدم، وكانت تشـغل أغلب تفكيري، وكنت متأثرًا جدًا باللاعبين المميزين وقتها، وأعُدُّهم قدوتي، وأحلم بأن أكون يومًا مثلهم، وفي الصف الثاني الثانوي وافـق الوالـد علـى أن ألتحـق بأحد أكبر النوادي في جدة في درجة الشـباب، وفعلًا ذهبنا سـويًا، وسـجلت، وبـدأت أتـدرب بشـكل يومـي، وقـد كانت أيامًـا جميلة، إذ كنت أشـعر بأنـي أحقق حلمي، وبعد أسـبوعين وافـق النـادي علـى انضمامـي، وطلـب تسـجيلي رسـميًا في رعاية الشـباب، فـكان المفتـرض أن أذهب مع أبـي فـي الصبـاح، فأعطونـي خطابًا لأقدمه إلى المدرسـة للاسـتئذان من الدوام الدراسـي للذهـاب لرعاية الشـباب للتسـجيل، وحضـر الوالـد ومعه الخطـاب، وانصرفنا من المدرسـة، ودخلنا السـيارة، فلم يشـغل الوالد السيارة، فقلت: ماذا حدث؟

فقـال: انتبـه، لقـد وافقتك على أن تفعل ما في نفسـك في موضوع كرة القـدم، ولكني صراحة غير مرتاح للموضوع كله، فالأَوْلَى أن تركز في دراستك، فمستقبلك ليس في كرة القدم.

وبعد أن سادت بيننا لحظة هدوء، قلت له: لن تؤثر كرة القدم في دراستي إن شاء الله، ثم إن النادي وافق، فلماذا تَغيّر رأيك الآن؟

في هذا الوقت كان عندي حلمان:

١. أن أشترك رسميًا في النادي.

٢. وأن أشتري سيارة، وشراء السيارة كان حلمًا وعشقًا لا يقل عن كرة القدم.

فقال الوالد عبارة لن أنساها إلى اليوم: لو أثبتّ لي أنك أصبحت رجلًا، وأنك تقرر في حياتك بناء على مصلحتك ومستقبلك، وليس بناء على عواطفك ورغباتك، فهذا أمر سيجعلني أفكر جديًا في أن أشتري لك سيارة في السنة المقبلة إن شاء الله (الصف الثالث الثانوي).

فقلت له: معنى هذا لو أني ألغيت فكرة التسجيل في النادي تعدني بأن تشتري لي سيارة السنة المقبلة؟

قال لي: ما أعدك بذلك، ولكن احتمال كبير جدًا جدًا جدًا أن يتحقق إن شاء الله، وكانت هذه الضربة القاضية لمستقبلي الكروي، وأعلنت الاعتزال رسميًا! وخرجت من السيارة عائدًا إلى المدرسة.

والدي لا يتذكر الموقف مع أن ذاكرته ممتازة ما شاء الله، وإلى اليوم لا أعلم هل كان مخططًا لهذا الأمر من البداية، أم جاءت الفكرة في رأسه ساعتها، ولكن أيًا كان الأمر، فقد نجح أسلوبه في أن يخرجني من شيء كان يرى أنه غير جيد لمستقبلي الدراسي بأسلوب ذكي جدًا، وليس بأسلوب الأمر والإجبار.

بالمناسبة الأولاد ليس لك إلا أن تُؤاخيهم في سن المراهقة، فلن تستطيع أن تربيهم، فزمن التربية انتهى، فعندما يصبح الولد عمره ١٣ سنة، فقد أصبح يرى نفسه رجلًا، وأغلب عاداته تكونت في مرحلة الطفولة، والغضب والأمر الذي كان ينفع وهو طفل أصبح وسيلة لها رد فعل عكسي في سن المراهقة، وقد تؤدي إلى العناد وإلى الزيادة في الخطأ.

فمن صفر إلى سبع سنوات: سن التربية عن طريق اللعب والملاطفة والتوجيه بالترغيب.

ومن سبع سنوات إلى ١٠ سنوات: سن التربية عن طريق الأمر والحسم والصرامة إن لزم الأمر.

ومن ١٠ سنوات إلى ١٣ سنة: سن التربية عن طريق الحديث بالمنطق وإظهار الأسباب من وراء التوجيه والمنافع والمضار على الولد.

ومن ١٣ سنة إلى ١٨ سنة: سن المصادقة والنصح عن طريق الاقتراحات والمشاورة (إلا في الأمور الحساسة جدًا، مثل المصاريف والدراسة، فهذه تستمر فيها الصرامة).

وفوق ١٨ سنة: سن التسليم أن هذا الإنسان أصبح رجلاً مستقلاِ له حياتة و له قراررته و يحدد مصيره، و تستمر الصداقه مع الأهل.

٣٨ مُسيّـر أم مُخيّـر؟

فـي مـارس عـام ٢٠٠٢م انتهيـت مـن العشـاء مـع صديـق عزيـز، وأوصلني إلـى البيـت، فأخذنا مـدة نتكلم فـي السـيارة أمـام منزلـي، ثم قـال لي: عندي صديق شـغال على برنامج شـبابي جديد، ويريـد متطوعين يساعدونه، فهل يمكن أن تساعد في هذا البرنامج؟.

وفورًا تحمسـت، وأخذت رقم الشـخص، واتصلت عليه، وتقابلنا، وعرض علي فكرة كانت على ورقة صغيرة مكتوبة بخط اليد، وتناقشنا، وانضممت إلى أعضاء الفريق، وبدأت رحلة الإعلام من هذه النقطة، فالبرنامج كان اسمه **(يلا شباب)**، وبدأ عرضه على قناة (إم بي سي) في أغسطس عام ٢٠٠٢م، وكنت عضوًا مشاركًا فيه (وكان المفترض أن أشـارك فقط في الإعداد، وهذه كانت نيتي في الأسـاس، ثم تطور الأمر للمشـاركة أمـام الكاميـرا بالمصادفة البحتة في قصة أخرى). ولكن المهم هذه كانت البداية التي أدت فيما بعد إلى برنامج **(خواطر)** الذي استمر ١١ سنة.

فهل أنت مُسيّر أم مُخيّر؟! سؤال يسأله لي كثيرون.

والجواب: أنا وأنت الاثنان معًا (مُسيّر ومُخيّر).

فطرح صديقي فكرة البرنامج علي بعد العشاء، هذا أنا مسير فيه، ولم يكن لي فيه يد، وكوني قررت أن أتفاعل، وآخذ رقم الشـخص، فهذا أنا مخير فيه، فلو أني يومها ما قررت أن أتفاعل مع الحدث، وآخذ الرقم ما كان لي أي دور إعلامي، وما كان برنامج **(خواطر)**، ولا كنت أكتب لكم هذا الكتاب اليوم.

الإنسان مسير ومخير.

أيـن ولـدت؟ مَن أهلك؟ لون بشـرتك، جنسـيتك، هذه كلها أنت مسـير فيها، ولكن نجاحك في الدراسـة، وقـرارك فـي التخصـص، وتعاملك مع الناس، وتعاملك مع المال، واقتناصـك الفرص... هذه كلها أنت فيها مخير، فالإنسان يتخذ آلاف القرارات يوميًا، وهو مخير فيها تمامًا.

ومـن ثـم: لا تَلُـمِ القدر على حالك اليوم، فحالك اليوم هو مزيج بين الأمور المسـيرة في حياتك مع خياراتك في كيفية التفاعل مع هذه الأمور المسيرة.

والقدر مكتوب بعلم الله المسبق، وليس بإجباره، وهناك فرق كبير، فكون الله يعلم ماذا ستقرر في حياتك، وكتب هذا في القدر بعلمه سبحانه، ليس معناه أنه أجبرك على اتخاذ هذا القرار، تمامًا مثل المدرس في بداية السنة، فلأنه يعلم طلابه جيدًا، فمن الممكن أن يقول: هذا الطالب سيتفوق، وهذا الطالب سيفشل، وفي الغالب يكون كلامه صحيحًا، ليس لأنه أجبر الطالب على الفشل، ولكن لأنه يعرف الطالب جيدًا، ولله المثل الأعلى، وحياتي كلها هكذا، فكل شيء فيها عندما أتأملها أجد أنها مزيج بين أشياء حصلت لي دون دور لي فيها، ثم تفاعل مني مع هذه الأحداث لأحصل على النتيجة التي حصلت عليها، وذلك كوكتيل (المُسيَّرات والمُخيَّرات).

٣٩ الكذب

الأخلاق من أهم الأسلحة في مشوار تحسين النفس، والكذب من أسوأ الصفات التي لا أرى معها إمكانية أن يرتقي الإنسان في حياته؛ لذلك قالوا: الكذب يجعل المشكلة جزءًا من المستقبل، بينما الاعتراف بالحقيقة يجعل المشكلة جزءاً من الماضي.

فكر فيها: الذي يكذب يحمل هم كذبته طوال حياته... إنسان قلق يخاف أن يُفضَح في أي لحظة، وعادة الكذب يجر وراءه كذبًا آخر، وبعد مدة تكثر الكذبات، ويصعب تذكرها، ومن ثم في يوم من الأيام ينكشف الكاذب.

فلماذا كل هذا؟

واحدة من أهم مبادئ حياتي كانت المصارحة، والاعتراف بالخطأ عند وقوعه.

بدأت أدخن، وأنا عمري ١٣ سنة، وطبعًا في سن المراهقة تبدأ العلاقة مع الوالدين تتغير في أغلب الأوقات، فيبدأ الأولاد يخفون عن أهلهم، ويكذبون؛ لكي لا يعرف الوالدان (تخبيصهم).

ولكن أذكر أني في يوم فكرت، وقلت: لا أريد أن أكذب كل يوم، وأضطر إلى أن أخبّئ رائحة السجائر، وأخفي علبة السجائر عن أهلي، فقررت أن أصارح أبي، فطلبته يومًا للحديث، وقلت له: سأكون صريحًا معك، فما أريد أن أخفي عنك شيئًا، فإني أدخن منذ شهر تقريبًا، وأريد أن أصارحك؛ حتى لا تكون هناك أسرار بيننا، وصراحةً لن أتوقف عن التدخين.

في الحقيقة لا أذكر رد فعل أبي بالتفصيل، ولكن الذي أذكره أنه احترم جرأتي، وقال لي شيئًا، فيما معناه: ربنا يهديك، ويصرفه عنك، فالتدخين عادة سيئة ومؤذية لصحتك، لكنه لم يغضب، ولم يضربني.

الوالد أحترمُ فيه أنه عوّدني دائمًا على المصارحة، وهذا الذي شجّعني على أن أفتح معه الموضوع، أعرف بعض الأولاد لو صارحوا أهلهم بأمر كهذا فسوف تحدث مصيبة في البيت وكوارث، وأعتقد أن أكبر خطأ أن يجعل الوالدان حاجز الخوف بينهما وبين أولادهما، ومن ثم حين تحدث لهؤلاء الأولاد مشكلة لا تكون عندهم الجرأة أن يصارحوا الوالدين، ويضطروا إلى الكذب واستشارة أصدقاء السوء.

الكارثة ليس في ان ولدك يدخن «او يحشش او يشرب الكحول او يصاحب البنات او غيرها من تخبيصات الشباب» الكارثة الحقيقية ان «يفعل كل هذه الأمور» من وراء ظهرك وانت تعتقد انه ملاك فاذا وقع في مصيبة او اراد استشارة لم يلجأ إليك خوفاً منك ولكن لجأ الى اصدقاء السوء...كل هذا والأب والأم في سابع نومة ...هذه هي المصيبة الحقيقية

٤٠ من أمتع لحظات حياتي

واحد من أكثر أيام حياتي متعة ولذة نفسية كان آخر يوم في اختبارات الصف الثالث الثانوي. نعم، أعترف أني لم أكن أحب المدرسة أبدًا، فحصص بعضها وراء بعض، ونظام تعليمي فقط يكتفي بالتلقين والتحفيظ، وعدم وجود ربط بين ما ندرسه وبين الواقع، وعدم وجود أنشطة تُكتشَف عن طريقها المواهب والاهتمامات، وروتين يومي ممل، ومن ثم، فقد كان الخلاص من سجن المدرسة من أجمل أيام حياتي، والحمد لله، وأذكر في إحدى حلقات **(خواطر ٧)** أننا صورنا في مدرسة بالدانمارك، وكانت مدرسة رائعة ابتداءً من طابور الصباح الذي لم يكن طابورًا، ولكن كان جريًا جماعيًا خارج المدرسة في الحي مدة نصف ساعة!

والمدرسة نفسها لم يكن فيها فصول تقليدية، وكانت شبيهة بالمنزل الكبير، الطلبة يجتمعون مع المدرسين في أول الفصل مدة خمس دقائق، ويعطيهم المدرس المطلوب، ثم ينطلقون، كل فريق يأخذ أي ركن يريده، ويبدؤون يدرسون مع بعض في مجموعات على مشروعات لها علاقة بالمادة.

المدير قال لي: نحن عندما نريد أن نعاقب التلميذ نمنعه من الحضور للمدرسة، ويجلس في البيت.

فقلت في نفسي: سبحان الله! ومن يشعر أن ذهابه للمدرسة يُعتبر عقوبة يومية فماذا يفعل؟!

اللّه يحرر التلاميذ بالتخرج كما حرّرني، أو يجعل المدارس مثل هذه المدرسة الدانماركية؛ لتصبح الدراسة حرية، وليست سجنًا!

وظهر البيت جميل على البحر مباشرة



جنة على الأرض



اثناء الجزر وتظهر القوارب بدون الماء. بعد كم ساعة تعود المياه مرة اخرى



بدأت الشغل على مشروع صغير



بدايات العمل على المشروع

مع

القرآن له علاقة شخصية مع كلّ منا ، ولكل
منا رحلته الخاصه معه ، اخترت ٤٠ اية أثرت في
مسيرة حياتي وكتبت ما فهمته من هذه الآيات.
ما كتبته ليس تفسيرا ولكنه مجرد خواطر
جالت في بالي عند تفكّري في هذه الآيات.

١ ولهم عذاب مقيم

أحيانًا تشكل عليَّ بعض الآيات والمفاهيم في القرآن، وعادة أبحث في التفسيرات، وأُعمل عقلي، وأفكر، فأجد تفسيرًا يريح قلبي، ويدخل عقلي، ولكن أحيانًا تشكل عليَّ الآية، ولا أستطيع فهمها عقليًا أبدًا، ومن ذلك فكرة الخلود في النار، فعقلي يقول: «إن الإنسان إذا عاش ٦٠ سنة، ثم خلده الله في الجنة، فهذا مفهوم، فهو برحمة الله وكرمه، ولكن أن يعيش ٦٠ سنة، ثم يعيش في النار إلى الأبد، فهل هذا من العدل؟».

فكرت، وبحثت في التفاسير، ووجدت أن علماء آخرين أشكل عليهم الأمر نفسه، حيث قال أحد العلماء بفناء النار. وعلى الرغم من أن عقلي يريد أن يؤمن بهذا الرأي؛ لأنه يظهر أنه أكثر عدلًا، إلا أن تحليل الآيات الذي أوصل لهذا التفسير لم يكن مقنعًا قط، وفيه تحوير كبير لمعنى الآيات الواضح.

فآيات الخلود في النار واضحة وضوح الشمس، ولا تحتمل التأويل، فمثلًا آية: ﴿يُرِيدُونَ أَن يَخْرُجُواْ مِنَ ٱلنَّارِ وَمَا هُم بِخَٰرِجِينَ مِنْهَا ۖ وَلَهُمْ عَذَابٌ مُّقِيمٌ﴾ [المائدة:٣٧].

التعبير فيها واضح جدًا بعدم الخروج من النار، وفي هذه الحالة، فإني أسلم عقلي لمسلمات أكبر، فأقول في نفسي الآتي:

«أنا اؤمن أن الله هو الخالق، وأؤمن أننا كلنا عبيد له، وأؤمن أن هذا الخالق حكيم وهو عادل، وأيضًا أؤمن أنه عليم، وأن علمي قاصر جدًا لفهم الأمور كلها، ثم أسلم نفسي وعقلي، وأعترف أني لا أفهم هذا الموضوع، وأسلمه لحكمة الله».

أعتقد أنه من الكِبر اعتقاد أننا يمكن أن نفهم مراد الله في كل شيء، وعلى الرغم من أني أؤيد دائمًا التوسع في التفكير وتفسير الآيات ليناسب مفاهيم العقل والعصر، ولكني في الوقت نفسه لا أؤيد الإصرار على تفسير آية بما يناسب العقل، عن طريق تفسير بعيد جدًا وغير محتمل من معنى آية شديدة الوضوح ليس فيها مجال. وهذه الآية والآيات الأخرى عن خلود أهل النار في النار هي من الآيات الشديدة الوضوح التي يقف عقلي عاجزًا أمام فهم حكمتها.

أعترف أن هذه الحالة تأتيني نادرًا جدًا، وفي القرآن كله توجد بضع آيات أشكلت على عقلي، ولم أستطع فهم العبرة منها، فلن أذكرها؛ حتى لا أشوش فكر القارئ، ولكن ضربت مثالًا بهذه الآية فقط لأوضح المبدأ.

إذا لم يستوعب عقلك آية، وأنت مؤمن بالمبادئ الكبرى التي ذكرتها (حكمة الله – صدق القرآن – قلة علمك) إذن، فهذا موقف يحتاج منك إلى التواضع والاستسلام.

وهذه ليست دعوة لإغلاق العقل، بالعكس تمامًا فكِّر، وابحث، واقرأ، وحلِّل، ولكن إن لم تجد جوابًا، فإما أن تستمر في البحث إلى الممات، أو أن تصل إلى مرحلة، وتستسلم لضعفك ولا عيب في ذلك، فنحن ضعاف، فلا نكابر.

٢ ياليتنا نرد ولا نكذب

سبحان الله بعد كتابة مقالة: ولهم عذاب مقيم بأيام، تأملت في آية أخرى أخرجتني من التشويش الفكري حول مسألة الخلود في النار، فالآية تقول: ﴿وَلَوْ تَرَىٰٓ إِذْ وُقِفُوا۟ عَلَى ٱلنَّارِ فَقَالُوا۟ يَٰلَيْتَنَا نُرَدُّ وَلَا نُكَذِّبَ بِـَٔايَٰتِ رَبِّنَا وَنَكُونَ مِنَ ٱلْمُؤْمِنِينَ﴾ [الأنعام:٢٧]، فهذا موقف يُظهر فيه الكفار الندم، وهم في النار يطلبون فرصة أخرى في الدنيا، فقد يظهر بعلم الإنسان القاصر أنه منطقي، بل ويظهر أيضًا أن هؤلاء الناس طبيعيّون بعد أن رأوا النار لو عادوا إلى الدنيا، فسيكونون من المؤمنين، فكيف يكفرون في الدنيا بعد أن ذاقوا النار؟!

هذا ما يقوله المنطق، ثم تأتي الآية الآتية كالصاعقة!: ﴿بَلْ بَدَا لَهُم مَّا كَانُوا۟ يُخْفُونَ مِن قَبْلُ﴾ [الأنعام: ٢٨]، هنا يفاجئ الله البشر بالحقيقة أن هؤلاء الكفار كانوا يعلمون الحقيقة في الدنيا، ولكن كانوا (يخفونها)، فموضوع النار أمر كانوا يعلمونه جيدًا، ثم تأتي الضربة القاضية لطلبهم: ﴿وَلَوْ رُدُّوا۟ لَعَادُوا۟ لِمَا نُهُوا۟ عَنْهُ﴾ [الأنعام:٢٨].

يا الله! هذه آية تهز الجبال؛ لأنها توضح حقيقة هؤلاء الكفار؛ هؤلاء الناس عرفوا الحقيقة منذ البداية، فهم ناس حتى بعد دخولهم النار لو ردَّهم الله إلى الدنيا، وأعطاهم فرصة أخرى لعادوا مرة أخرى! بل هؤلاء ناس يكذبون حتى وهم في النار: ﴿وَإِنَّهُمْ لَكَٰذِبُونَ﴾ [الأنعام:٢٨]؛ يعني حتى وقت طلبهم في النار أن يُردُّوا إلى الدنيا، وسيكونون مؤمنين، فهم يطلبون ذلك، وهم يكذبون في طلبهم، ويعلمون أنهم لن يؤمنوا!

آية تزلزل الأركان في توضيح حقيقة هؤلاء الكفار، فهم أناس تكبروا على الله، فهي ليست مسألة عدم علم بالنار، بل هي مسألة كِبر وتحدٍّ لله وعناد! ومن هنا يأتي استحقاق خلودهم في النار؛ لأنهم أناس ميؤوس منهم، ومعدنهم نتن لن يتغير! وهذا يعطي بُعدًا مهمًا جدًا لفهم كلمة (كافر) في القرآن، وإنها لفئة معينة محددة بمواصفات معرفة الحقيقة والكبر والعناد، وهذا يخرج أيَّ إنسان لم يعرف الحقيقة، أو لم يعاند، ولم يكابر من هذا الوصف.

٣ فاذكروني اذكركم

الاهتمام بعدد المتابعين في تويتر، وإنستغرام، وعدد الأصدقاء في فيس بوك، وعدد المشاهدات في يوتيوب، اهتمام بالشهرة، والشهرة من أكبر ملذات الدنيا، فالإنسان بطبيعته يحب أن يشعر بأنه محترم ومعروف وكلمته مسموعة، وهذه الأعداد تعني تغذية هذه الحاجة الإنسانية، ولكن تغذية هذه الحاجة بالحرص على المتابعين يولّد نوعًا من ضيق النفس؛ اسألوني أنا عن ذلك؟

اليوم لدي بفضل الله ١٧ مليون متابع على تويتر، و٨ ملايين على الإنستغرام، و١٤ مليوناً في فيس بوك، ومشاهدات اليوتيوب فاقت الـ ٣٠٠ مليون مشاهدة، والحمد لله، أعداد كبيرة، ولكن في مراحل حياتي التي كنت أهتم فيها بعدد المتابعين كنت أشعر وكأني أبحث عن سراب وعن متعة مزيفة، وأصبح ذلك نوعًا من أنواع الإدمان، وتأتي بعدها المقارنات، ففلان عنده عدد متابعين كذا، وفلان كذا، وأنا ترتيبي رقم كذا،

تعلُّق القلب بهذه الأمور كان يشعرني بالمرض؛ نعم، المرض؛ فالقلب له أمراض، وحب الشهرة الدنيوية من أسوأ أمراض القلب، فهو يؤثر في الإخلاص، ويجعل الإنسان متعلقًا بالبشر تعلقًا يسبب المرض، فإن مدحوك فرحت، وإن ذموك غضبت، وإن انتقدوك حزنت، وهكذا تصبح مشاعرك اليومية بيد البشر، ولا يوجد مكان تسلم مشاعرك له أسوأ من أن تسلمها للبشر؛ فحالهم متقلب ورضاهم غاية لا تدرك، وكل يوم هم في مزاج ورأي، يومًا معك، وآخر ضدك، فأي حياة للقلب هذه التي تتعلق بهم؟!

من كرم الله أن أوجد لكل حاجة بشرية منفذًا إيجابيًا روحانيًا، فكل شيء سيئ يوجد له بديل حسن، فالبديل الإيجابي لحب الشهرة الدنيوية هو حب الشهرة الأخروية، وهذه جسّدها الله سُبْحَانَهُ وَتَعَالَىٰ في حديث عن أبي هريرة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، عن النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قال: «إذا أحبَّ الله عبدًا نادى جبريل: إن الله يحب فلانًا فأحببه، فيحبه جبريل، فينادي جبريل في أهل السماء: إن الله يحبُّ فلانًا فأحبوه، فيحبه أهل السماء، ثمّ يوضع له القبول في الأرض».[1] وكما في الأرض مخلوقات ففي السماء مخلوقات، وتحويل وجهة القلب إلى طلب الشهرة في الملأ الأعلى هو أحسن أنواع الشهرة.

هل سألت نفسك يومًا: هل أنا مشهور بين الملائكة؟ وهل يُذكَر اسمي في الملأ الأعلى؟ وكم مرة يُذكَر اسمي؟ مرة في اليوم؟ في الشهر؟ في السنة؟ ما عدد الذين يتابعونك، ويدعون لك من الملائكة والحيتان والطيور؟

أنا كنت أفرح عندما يذكرني شخص مشهور في تويتر، سواء أكان سياسيًا أم مفكرًا، فإذا ذكرني ومدحني في تويتر أطير فرحًا! إذا كان هذا الأمر يُفرح، ألا يُفرح أكثر أن تُذكَر من قِبَل الله جَلَّ جَلَالُهُ، ثم يشتهر اسمك عند جبريل وباقي الملائكة المقربين؟

وكما أننا نحب الشهرة في الدنيا لأنها تسهل حياتنا، بشكل عام أن نكون معروفين، فكذلك الشهرة في الملأ الأعلى ستسهل حياتك بعد الموت، فقد روى الإمام أحمد عَنِ الْبَرَاءِ بْنِ عَازِبٍ عن النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «إِنَّ الْعَبْدَ الْمُؤْمِنَ إِذَا كَانَ فِي انْقِطَاعٍ مِنَ الدُّنْيَا وَإِقْبَالٍ مِنَ الآخِرَةِ، نَزَلَ إِلَيْهِ مَلائِكَةٌ مِنَ السَّمَاءِ؛ بِيضُ الْوُجُوهِ كَأَنَّ وُجُوهَهُمُ الشَّمْسُ، مَعَهُمْ كَفَنٌ مِنْ أَكْفَانِ الْجَنَّةِ، وَحَنُوطٌ مِنْ حَنُوطِ الْجَنَّةِ، حَتَّى يَجْلِسُوا مِنْهُ مَدَّ الْبَصَرِ، ثُمَّ يَجِيءُ مَلَكُ الْمَوْتِ عَلَيْهِ السَّلَامُ حَتَّى يَجْلِسَ عِنْدَ رَأْسِهِ، فَيَقُولُ: أَيَّتُهَا النَّفْسُ الطَّيِّبَةُ، اخْرُجِي إِلَى مَغْفِرَةٍ مِنَ اللهِ وَرِضْوَانٍ، قَالَ: فَتَخْرُجُ تَسِيلُ كَمَا تَسِيلُ الْقَطْرَةُ مِنْ فِي السِّقَاءِ، فَيَأْخُذُهَا، فَإِذَا أَخَذَهَا لَمْ يَدَعُوهَا فِي يَدِهِ طَرْفَةَ عَيْنٍ حَتَّى يَأْخُذُوهَا، فَيَجْعَلُوهَا فِي ذَلِكَ الْكَفَنِ وَفِي ذَلِكَ الْحَنُوطِ، وَيَخْرُجُ مِنْهَا كَأَطْيَبِ نَفْحَةِ مِسْكٍ وُجِدَتْ عَلَى وَجْهِ الأَرْضِ، قَالَ: فَيَصْعَدُونَ بِهَا، فَلا يَمُرُّونَ يَعْنِي بِهَا عَلَى مَلأٍ مِنَ الْمَلائِكَةِ إِلَّا قَالُوا: مَا هَذَا الرُّوحُ الطَّيِّبُ؟ فَيَقُولُونَ فُلانُ بْنُ فُلانٍ بِأَحْسَنِ أَسْمَائِهِ الَّتِي كَانُوا يُسَمُّونَهُ بِهَا فِي الدُّنْيَا، حَتَّى يَنْتَهُوا بِهَا إِلَى السَّمَاءِ الدُّنْيَا، فَيَسْتَفْتِحُونَ لَهُ، فَيُفْتَحُ لَهُمْ فَيُشَيِّعُهُ مِنْ كُلِّ سَمَاءٍ مُقَرَّبُوهَا إِلَى السَّمَاءِ الَّتِي تَلِيهَا حَتَّى يُنْتَهَى بِهِ إِلَى السَّمَاءِ السَّابِعَةِ، فَيَقُولُ اللهُ عَزَّ وَجَلَّ: اكْتُبُوا كِتَابَ عَبْدِي فِي عِلِّيِّينَ، وَأَعِيدُوهُ إِلَى الأَرْضِ، فَإِنِّي مِنْهَا خَلَقْتُهُمْ، وَفِيهَا أُعِيدُهُمْ، وَمِنْهَا أُخْرِجُهُمْ تَارَةً أُخْرَى، قَالَ: فَتُعَادُ رُوحُهُ فِي جَسَدِهِ، فَيَأْتِيهِ مَلَكَانِ، فَيُجْلِسَانِهِ...».[2].

---

(١) أخرجه البخاري (رقم ٣٢٠٩) و(رقم ٦٠٤٠)، ومسلم (رقم ٢٦٣٧).

(٢) رواه أحمد في مسنده (٢٨٧/ ٤، ٢٨٨)، وصحّحه الألباني في صحيح الجامع (رقم ١٦٧٦)

هـذه الشـهرة التـي فعـلًا تفيد، وتنفـع، وأثرها كبيـر وأبعد، كل واحد حيـن يبحث عن مصلحتـه الفعلية، سيجد أن مصلحته في أن يكون لديه واسطة في الاخرة وليس في الدنيا، فالملك سيفتح لك باب السماء، والإنسـان مـاذا سـيفعل؟ سيسـهل لـك معاملـة حكومية؟ سـيقدمك في الطابـور؟ سـيرفع درجتك في الطائـرة؟ وبعـد ذلـك، كلهـا متع مؤقتة تـزول فورًا، أمـا الصعود والترقي بعـد الموت، فهـذا نعيم مقيم، والحكيم يفضل المتعة الدائمة على المؤقتة، فكن حكيمًا، وابحث عن الشهرة هناك، وليس هنا.

عن أبي هريرة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قال: قال رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إن الملائكة تصلي على أحدكم ما دام في مجلسه، تقـول: اللهـمّ اغفـر لـه، اللهـم ارحمه، مـا لم يحـدث». [1]، وعبدالرحمن بـن عوف رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قال: قال رسـول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إن الله وملائكته يصلون على الصف الأول». [2]

وعـن أبـي هريـرة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قـال: قال النبـي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إن لله ملائكة يطوفون في الطرق، يلتمسـون أهل الذكر، فإذا وجدوا قومًا يذكرون الله تنادوا: هلموا إلى حاجتكم». قال: «فيحفونهم بأجنحتهم إلى السماء الدنيا». أخرجه البخاري (رقم ٦٤٠٨)، ومسلم (رقم ٢٦٨٩).

وعـن أبـي هريـرة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قـال: قـال رسـول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «وما اجتمع قـوم في بيت من بيـوت الله يتلون كتاب الله، ويتدارسونه بينهم، إلا نزلت عليهم السـكينة، وغشيتهم الرحمة، وحفّتهم الملائكة، وذكرهم الله في من عنده». أخرجه مسلم (رقم ٢٦٩٩).

وفي سـنن الترمذي عن أبي الدرداء رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قال: سـمعت رسـول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يقول: «إن الملائكة لتضع أجنحتها لطالب العلم رضًا بما يصنع»؛ أي تتواضع له. رواه أحمد في المسند (رقم ٢٤٠، و٢٤١)، والترمذي (رقم ٣٥٣٥، و٣٥٣٦)، وصحّحه الألباني في صحيح الجامع (رقم ١٩٥٦).

٤ لن تستطيع معي صبرا

ليش يوجد شر في الارض؟ وليش تصير امور احيانا يظهر انها شر لنا بدون ما نفهم السبب؟

ليش مرضت؟ او انكسرت رجلي؟ او انحرق مصنعي؟ او شتمني فلان؟

ليش يسمح الله انه تصير حروب وتشريد ومصايب في الارض؟

خلاصة الجواب على هذا السؤال هو في فهم القدر.

وخلاصة فهم القدر في قصة الخضر في سورة الكهف.

اذا تبغـى تفهـم القـدر فاقـرأ الايـات علـى ان الخضر هو القدر نفسـه يتحدث ويعلم موسـى. موسـى مثل اي بشـر كانـت لديه تسـاؤلات حول القدر ومعضلة الشـر فارسـل الله لـه الخضر ليعلمه المبادئ الاساسـية في القدر.

(١) أخرجه البخاري (رقم ٤٧٧ و٢١١٩)، ومسلم (رقم ٦٤٩).
(٢) أخرجه أحمد في مسنده (رقم ١٩٠٢١)، وأبوداود في السنن (رقم ٦٦٤)، وصحّحه الألباني في صحيح الجامع (رقم ١٨٣٩).

وبالتالي اقرأ كلام الخضر على انه القدر نفسه يتكلم. وضح القدر عدة مبادئ في القصة الخصها في الآتي:

١. وصف الله الخضر او القدر بالآتي ﴿ءَاتَيْنَٰهُ رَحْمَةً مِّنْ عِندِنَا وَعَلَّمْنَٰهُ مِن لَّدُنَّا عِلْمًا﴾ [الكهف:٦٥]
اذن فالقدر اصله دائما رحمة وهذه الرحمة قادمة من علم الله ، بمعنى اننا لو لم نفهم حدثاً معيناً واعتقدنا انه خالٍ من الرحمة فهذا لنقص علمنا الكلي للامور ولاننا ننظر للحدث من منظور واحد ضيق جدا وليس لدينا العلم الإلهي الكامل للامور.

٢. موسى يقول: ﴿هَلْ أَتَّبِعُكَ عَلَىٰٓ أَن تُعَلِّمَنِ مِمَّا عُلِّمْتَ رُشْدًا﴾ [الكهف:٦٦] موسى يريد ان يفهم القدر ، يريد ان يفهم اسباب الاحداث فيريد ان يسير مع القدر ليفهم ويتعلم.

٣. ﴿قَالَ إِنَّكَ لَن تَسْتَطِيعَ مَعِىَ صَبْرًا ﴿٦٧﴾ وَكَيْفَ تَصْبِرُ عَلَىٰ مَا لَمْ تُحِطْ بِهِۦ خُبْرًا﴾ [الكهف:٦٧-٦٨] القدر يجيب موسى انك لن تستطيع الصبر لسبب بسيط وهو انك لن تكون لديك احاطة كاملة بالاخبار والاحداث..فكأن القدر يقول لموسى لا تحاول ان تحلل الامور وتفهم اسباب الاحداث لان علمك سيظل ناقصا.

٤. ﴿قَالَ سَتَجِدُنِىٓ إِن شَآءَ ٱللَّهُ صَابِرًا وَلَآ أَعْصِى لَكَ أَمْرًا﴾[الكهف:٦٩] موسى يصر على انه قادر على الصبر وانه يريد ان يفهم القدر واسباب الاحداث.

٥. ثم تمضي احداث القصة المعروفة ونرى موسى لا يصبر على ما يعتقد انه حدث سيء (كيف تخرق السفينة وتعرض اهلها للغرق ، واضح ان هذا امرٌ سيء) ولكن القدر يجيب ويقول لموسى انه نبهه من البداية انه لن يفهم لعدم احاطته بكل جوانب القصة.

ونفس الامر في قتل الطفل، كيف تقتل طفلاً؟ كيف ممكن يكون في هذا خير ؟ واضح انه امر سيء بالكامل ولكن القدر يكرر (الم اقل لك ياموسى انك لن تستطيع الصبر لو اصريت على فهم كل شي) وتكتمل القصة المعروفة بمثال آخر وهو بناء الجدار.

ونلاحظ هنا عدة انواع من الأقدار :

فمنها مصيبة يكشف لأصحابها لاحقا انها كان فيها خير. فاصحاب السفينة علموا لاحقا ان خرق السفينة كان فيه خير لهم عندما مر الملك لياخذ كل سفينة غصبا وانقذت سفينتهم بسبب الخرق. .

ومنها مصيبة لا يعلم اصحابها ابدا الخير الذي فيها. فالأبوان اللذان مات ولدهما لن يعلما ان ولدهما لو كبر كان سيرهقهما طغيانا وكفرا، فهذه مصيبة سيظل خيرها في علم الغيب.

ومنها شر يصرفه الله عنك دون علمك اصلا. فالايتام صرف الله عنهم شر سرقة الكنز ببناء الجدار فهم لم يعلموا ان القدر ارسل من يبني الجدار ليحفظ الكنز لهما. وهذا هو لطف الله سبحانه عندما يحميك او يكرمك وانت لا تعلم اصلا ولا تشعر بيد الله التي تعمل في الخفاء ، وهذه ما تسمى بالنعم الخفية وما اكثرها.

وعلى نفس السيرة تأملوا معي تطبيقاً عملياً وصعباً حصل مع نبي الله نوح:

ولده كافر لم يرضَ ان يركب مع نوح في السفينة رغم محاولات نوح الى اخر لحظة (يابني اركب معنا ، قال ﴿قَالَ سَئَاوِيٓ إِلَىٰ جَبَلٖ يَعۡصِمُنِي مِنَ ٱلۡمَآءِۚ﴾[هود:٤٣]. لم يستطع نوح اقناع ولده وغرق.

اب مات ولده امام عينيه فما كان منه الا أن كلم ربه وهو النبي المقرب الى الله ﴿وَنَادَىٰ نُوحٞ رَّبَّهُۥ فَقَالَ رَبِّ إِنَّ ٱبۡنِي مِنۡ أَهۡلِي وَإِنَّ وَعۡدَكَ ٱلۡحَقُّ وَأَنتَ أَحۡكَمُ ٱلۡحَٰكِمِينَ﴾ [هود:٤٥] نوح يريد ان يفهم لماذا حصل هذا لولده ؟؟

وهنا يأتي الرد الالهي والذي اجده صاعقا كلما اتأمل فيه حيث قال سبحانه: ﴿قَالَ يَٰنُوحُ إِنَّهُۥ لَيۡسَ مِنۡ أَهۡلِكَۖ إِنَّهُۥ عَمَلٌ غَيۡرُ صَٰلِحٖۖ فَلَا تَسۡـَٔلۡنِ مَا لَيۡسَ لَكَ بِهِۦ عِلۡمٌۖ إِنِّيٓ أَعِظُكَ أَن تَكُونَ مِنَ ٱلۡجَٰهِلِينَ﴾ [هود:٤٦].

تخيلوا !! رغم ان نوح نبي الله ومن المقربين ومع ذلك كان الرد ﴿فَلَا تَسۡـَٔلۡنِ مَا لَيۡسَ لَكَ بِهِۦ عِلۡمٌۖ﴾ [هود:٤٦] يعني يانوح هذا امر قدره الله بعلمه فلاتسأل لانك لم تؤت هذا العلم فبالتالي لن تفهم. وهنا فورا تدارك نوح نفسه في الآية التالية واستغفر ربه وسلم واستسلم للقدر الإلهي. انا جلست يمكن ٤٠ سنة من الحيرة الى ان فهمت هذا المعنى مؤخرا ! كنت دايما ابغى اعرف السبب لكل شيء والحكمة من كل شيء يحصل واذا ما فهمت الحكمة اغضب واعترض. الى ان فهمت هذا المعنى العميق واعترفت بجهلي البشري امام الحكمة والعلم الالهي. اليوم كلما حصل حدث يزعجني فورا اتذكر جهلي واقول لنفسي (كيف تعرف أن هذا شر؟ طالما ان الله اذن بحدوثة فاكيد فيه خير لاحق حتى لو انا مافهمت ولا استوعبت هذا الخير.

واذا حصل لي اي شيء يضايقني فور أتلو الآية ﴿مَآ أَصَابَ مِن مُّصِيبَةٖ فِي ٱلۡأَرۡضِ وَلَا فِيٓ أَنفُسِكُمۡ إِلَّا فِي كِتَٰبٖ مِّن قَبۡلِ أَن نَّبۡرَأَهَآۚ إِنَّ ذَٰلِكَ عَلَى ٱللَّهِ يَسِيرٞ ﴿٢٢﴾ لِّكَيۡلَا تَأۡسَوۡاْ عَلَىٰ مَا فَاتَكُمۡ وَلَا تَفۡرَحُواْ بِمَآ ءَاتَىٰكُمۡۗ وَٱللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخۡتَالٖ فَخُورٍ﴾[الحديد:٢٢ - ٢٣]

هذه الآية هي عصب الحياة والسلام الداخلي بالنسبة لي في مواجهة اي حدث مؤلم. اقترح ان تحفظوها وتحفّظوها اولادكم لانها قانون كوني قليل من الناس يفهمه ويجعله منهج حياة: ﴿قَالَ إِنَّكَ لَن تَسۡتَطِيعَ مَعِيَ صَبۡرٗا ﴿٦٧﴾ وَكَيۡفَ تَصۡبِرُ عَلَىٰ مَا لَمۡ تُحِطۡ بِهِۦ خُبۡرٗا﴾[الكهف:٦٧ - ٦٨]. لن تصبر اذا اصريت انك تفهم الحكمة من كل شيء، لأن علمك دائما قاصر. والطريقة الوحيدة للصبر هي في الاستسلام لحكمة الله، وعلمه هو الاعتراف بقلة علمنا. هذه ليست دعوة لعدم استخدام العقل. فكلمات يتفكرون ويعقلون متكررة في القرآن

بشكل واضح. فكلمات يتفكرون ويعقلون متكررة في القرآن بشكل واضح. ولكن التفكر المطلوب هو في الكون وظواهره وكل العلوم التي يمكن للبشر محاولة فهمها. اما حكمة القدر وأسبابه ففهمها يفوق قدرة الانسان. (فكرة ان الخضر يمثل القدر، قرأتها في مقال بدون اسم الكاتب، واعجبتني).

مثال آخر من السيرة النبوية: حمزة رضي الله عنه كان من اقوى المحاربين واقوى الداعمين للمسلمين من الفترة المكية وحتى المدنية. فلماذا أذن الله ان يقتل في غزوة احد ؟
اليس من المنطق ان يحمي الله هذا المحارب القوي ليدعم المسلمين في باقي حروبهم ضد الكفار ؟
لا تنظر للامور الآن وانت تعرف باقي القصة. انظر اليها بحال المسلمين وقت غزوة احد. وحال الرسول وهو يرى عمه يقتل وهو السند له. ما الحكمة؟ المنطق يقول عكس ما حصل تماما. ولكن مرة اخرى.
لا يعلم الحكمة الا من احاط بكل شيء خبرا. ولا يحيط بكل شيء خبرا الا الحكيم سبحانه.

٥ لن يخلقوا ذبابا

﴿لَن يَخْلُقُوا ذُبَابًا وَلَوِ اجْتَمَعُوا لَهُ﴾ [الحج:٧٣]. أنتوني فلو (Antony Flew) كان من أكبر الملحدين والمروّجين لفكرة عدم وجود الله في القرن الماضي، وله كتابات ومحاضرات عدة في هذا الموضوع، ثم تغيّر إيمانه عام ٢٠٠٤م، وأصبح من المؤمنين بوجود الله بعد أن اقتنع منطقيًا بالمسألة.
أما أكثر الأمور التي أقنعته فكان التبحر في إعجاز الخلق، وأن نظرية (المصادفة) غير علمية أبدًا، واقتبس جزءًا رائعًا من كتابه (There is a God) وهو (نظرية القردة) التي يتبناها الملحدون، بأنه يمكن عند تجميع قرود عدة تضرب على مفاتيح كمبيوتر أن تؤلّف قصيدة من قصائد شكسبير بالمصادفة (مع كثرة الضرب ومع وجود وقت كافٍ)، ومن ثم يبررون وجهة نظرهم في أن الكون يمكن أن يكون قد خُلِق مصادفة مع وجود القوانين الدقيقة التي فيه، ويمكن لهذه القوانين أيضًا أن تولد مصادفة، مثل القرود التي يمكن أن تؤلّف قصيدة مصادفة، والعالم شرويدر أشار إلى تجربة تمت في بريطانيا، عندما أحضروا جهاز كمبيوتر في قفص وأدخلوا معه ستة قرود مدة شهر كامل، وبعد شهر من الدق على الكمبيوتر استطاعوا طباعة خمسين ورقة، ولكن في هذه الأوراق كلها لا توجد كلمة واحدة، على الرغم من أن الحرف (A) بالإنجليزي يُعدُّ كلمة، وكذلك الحرف (ا) يُعدُّ كلمة، ولكن يجب أن تكون هناك مسافة قبل الحرف وبعده.
ثم حسب شرويدر احتمالية أن يطبع القرود حرف (A) فقط؟ فباعتبار أن مفاتيح الكمبيوتر فيها ٣٠ زرًا، وأن حرف A يتطلّب طباعة مسافة، ثم A، ثم مسافة، فإن الاحتمال لعمل ذلك هو:
٣٠x٣٠x٣٠ = ا في ٢٧,٠٠٠ .
ثم حسب احتمالية أن تطبع القرود جزءًا من قصيدة من ١٤ سطرًا فقط، فوجد في القصيدة ٤٨٨ حرفًا، واحتمالية طباعة هذه الأحرف بهذا التسلسل = ١٠^٦٩٠؛ أي واحد وأمامه ٦٩٠ صفرًا!
لنفهم حجم هذا الرقم، فإن الذرات كلها في الكون (ليس عدد حبات الرمال في الأرض)
ولكن الذرات كلها، البروتونات والإلكترونات والنيترونات في الكون كله = ١٠ وأمامه ٨٠ صفرًا فقط!

ومن ثم لو جمعنا الكون كله من أوله إلى آخره، وصنعنا بمواده أجهزة كمبيوتر قادرة على عمل تجربة إنتاج عشوائي لـ ٤٨٨ حرفًا مليون مرة في الثانية الواحدة، فإن عدد التجارب التي يمكن لهذه الأجهزة عملها لو بدأت منذ خلق الكون إلى اليوم يساوي ١٠ أمامها ٩٠ صفرًا تجربة فقط، وهو لا شيء مقابل الـ ١٠ و٦٩٠ صفرًا المطلوبة لضمان عمل قصيدة واحدة من قصائد شكسبير؛ بمعنى أننا نحتاج إلى كون حجمه أكبر بـ ١٠ أمامه ٦٠٠ صفر من الكون الحالي؛ لإمكانية وجود فرصة أن تؤلف الأجهزة جزءًا من قصيدة لشكسبير مكونة من ١٤ سطرًا فقط لا غير...

أقول: إذن تخيل كتابًا كاملًا لشكسبير، وليس قصيدة! إذن تخيل كتبًا كثيرة.. إذن تخيل شجرة.. إذن تخيل فقط خلق ذبابة بأنظمتها وقوانينها الداخلية المعقدة... مصادفة؟!

ومن ثم استنتج أنتوني فلو أن احتمالية وجود خالق لهذا الكون (علميًا) أكبر من احتمالية نظرية المصادفة بـ (١) أمامه بلايين بلايين بلايين بلايين الأصفار!

فأي عاقل يأخذ بهذا الاحتمال مقابل احتمال وجود الخالق بـ ٩٩٪ فاصلة بلايين وبلايين وبلايين التسعات؟! وهذا من منطلق علمي بحت، ومن ثم فإن الملحدين بعدم إيمانهم بالله هم الذين تخلوا عن العلم وعدم إعمال العقل في نظرية المصادفة التي يتبنونها.

وهذه التجربة السابقة، وقول العالم: «إن الكون كله لو اجتمع منذ أن خلق إلى اليوم، فلن يستطيع أن يؤلف قصيدة من ٤٨٨ حرفًا» فيه إشارة إلى قول الله عَزَّوَجَلَّ: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ ضُرِبَ مَثَلٌ فَٱسْتَمِعُواْ لَهُۥٓۚ إِنَّ ٱلَّذِينَ تَدْعُونَ مِن دُونِ ٱللَّهِ لَن يَخْلُقُواْ ذُبَابًا وَلَوِ ٱجْتَمَعُواْ لَهُۥ﴾ [الحج:٧٣].

فعلًا، ولو اجتمعوا له، ولو اجتمعوا هم والكون كله لن يخلقوا ذبابة: ﴿مَا قَدَرُواْ ٱللَّهَ حَقَّ قَدْرِهِۦٓۚ إِنَّ ٱللَّهَ لَقَوِيٌّ عَزِيزٌ﴾ [الحج:٧٤].

الهيموغلوبين بروتين محمول داخل خلايا الدم الحمراء، وذرة الهيموغلوبين وحدها تتكون من ٥٧٤ حمضًا أمينيًا، من هذه الأحماض ٥٧٤ عنصرًا، والعنصر الواحد مكون من ٢٠ جزءًا، وهناك ٢٠٥٧٤ توليفة ممكنة، ولكن واحدة منها فقط هي الهيموغلوبين، من هنا يتضح لنا قدرة الخالق و إبداعه في خلقه، لذلك فإن احتمالية صنع الإنسان للهيموجلوبين هي ١ من بليون بليون بليون بليون بليون بليون ... إلى ٧٢ ضعف... هذه الاحتمالية ليست ضعيفة من ناحية تكنيكية، و إنما حتى عملياً أقرب إلى المستحيل. فهي شيء مستحيل. معجزة خارقة أخرى من معجزات الخالق، فمن الواضح أننا نرى إبداعاته سُبْحَانَهُۥوَتَعَالَىٰ في أصغر خلية لتكون أكثر ذكاء من الأجهزة المتطورة التي هي من صنع الإنسان في عالمنا اليوم.

لأول مرة أفهم سر كثرة آيات القرآن التي تتحدث عن خلق السماوات والأرض والماء والأنعام، لأول مرة أفهم أنها إشارة عميقة للتبحر في هذه العلوم والغوص فيها، وأن التبحر والتعمق في هذه العلوم هو الطريق لله!

وكذلك: ﴿إِنَّمَا يَخْشَى ٱللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ ٱلْعُلَمَٰٓؤُاْ﴾ [فاطر:٢٨]، فكلما زدنا علمًا بمخلوقات الله قلنا: سبحان الله!

وكلما أبحر علماء الغرب قالوا: لا بد من إله لهذا الكون، ولذلك قال الفيلسوف الكبير باكون (١٥٦١- ١٦٢٦م): «إنه لا يوجد عالم من علماء الطبيعة يستطيع أن يعرف كل شيء عن حقيقة ذبابة واحدة وخواصها،

فضلًا على أن يعرف كنه ذات الله». (نديم الجسر: قصة الإيمان).

مثال آخر يردّ على من يقول: «إن الكون خلق مصادفة»: لو أن هناك عشرة أقلام مرقمة من ١ إلى ١٠، وقيل لشخص أعمى: اسحب الأقلام بالتسلسل من ١ إلى ١٠ فهل تعلم ما احتمالية أن يفعل ذلك؟

خمّن رقمًا؟ في تقديرك: ما الاحتمالية؟

واحد في العشرة؟ لا.

واحد في الألف؟ لا.

واحد في المئة ألف؟ لا.

إنها واحد في عشرة مليارات!

نعم، واحد في عشرة مليارات هي احتمالية أن يقوم الأعمى باختيار ١ إلى ١٠ بالترتيب!

فكيف يُخلَق الكون بهذا الترابط والتسلسل العجيب مصادفة؟ كيف يكون مصادفة؟!

٦ ولقد أرسلنا رسلا من قبلك

﴿وَلَقَدْ أَرْسَلْنَا رُسُلًا مِّن قَبْلِكَ مِنْهُم مَّن قَصَصْنَا عَلَيْكَ وَمِنْهُم مَّن لَّمْ نَقْصُصْ عَلَيْكَ﴾ [غافر:٧٨]. كنا نتحدث عن الشعوب واختلاف الديانات، فقلت له: أصلًا الأديان الشرقية في الهند والصين واليابان في الغالب أصلها ديانات سماوية، ثم حرفها أصحابها عبر السنين، فقال: كيف؟ فهل الصين جاءهم رسول صيني مثلًا؟ قلت: وماذا فيها؟ قال: رسول صيني؟! ما سمعت طوال عمري بشيء مثل هذا اتقِ الله، ولا تؤلف! قلت: لماذا أنت متعجب؟ قال: لا تؤلف القرآن ما ذكر ذلك، ولو كان فيه رسول صيني كان قد ذكره! قلت: القرآن ذكر: ﴿وَمِنْهُم مَّن لَّمْ نَقْصُصْ عَلَيْكَ﴾ [غافر:٧٨]، وذكر بوضوح: ﴿وَإِن مِّنْ أُمَّةٍ إِلَّا خَلَا فِيهَا نَذِيرٌ﴾ [فاطر:٢٤]، بل وذكر بالتخصيص: ﴿وَمَآ أَرْسَلْنَا مِن رَّسُولٍ إِلَّا بِلِسَانِ قَوْمِهِۦ﴾ [إبراهيم:٤]. يعني لو أرسل الله رسولًا للصين، فطبيعي سيتحدث معهم بالصيني! ومن الكبر أنك تعتقد أن الله حصر الرسالة والرسل على منطقة الجزيرة العربية، وأهمل (حاشاه سبحانه) باقي الشعوب في الصين والهند والهنود الحمر في أمريكا وشعوب إفريقيا؛ فقط لأنك أنت لا تستطيع أن تتصور شكل نبي صيني!

فالذي يقرأ سير بعض المصلحين لدى بعض الأمم في الحضارات القديمة يرى تشابهًا كبيرًا جدًا بينها وبين قصص الأنبياء، فقد كان منهم من يدعو قومه إلى نبذ آلهتهم وعبادة إله واحد، وهناك من هؤلاء المصلحين من قتله قومه، أو حكموا عليه بالإعدام بتهمة أنه يسفّه آلهتهم، كما حدث لبعض الأنبياء والرسل، وهذا معنى يلتقي فيه المصلحون مع الرسل صلوات الله عليهم الذين يقولون: ﴿قُلْ مَآ أَسْـَٔلُكُمْ عَلَيْهِ مِنْ أَجْرٍ﴾ [ص:٨٦] فأمثال هؤلاء المصلحين الذين ماتوا في سبيل الدعوة إلى الله، وعاشوا حياتهم في سبيلها ما المانع من أن يكونوا أنبياء؟! أنا لا أقول قطعًا: إنهم أنبياء، ولكن أقول: ما الذي يمنع؟ فالإمكانية قائمة والاحتمالية جائزة، ومع ذلك كله، فهذه أمور علمها عند الله.

٧ لا خوف عليهم

كل أنواع الآلام النفسية وأغصانها تنبت من جذرين لا ثالث لهما: الهم والحزن، فالهم هو الخوف من المستقبل، وينتج عنه القلق والغضب، والحزن على الماضي يولّد الحسرة والأسى والندم، وكلا الجذرين إذا زاد عن حده يصل إلى الاكتئاب النفسي.

إذا قطعت الشجرة من جذورها انتهى الألم؛ ولذلك نجد الخوف والحزن مقترنين في كثير من الآيات القرآنية، ولْنَرَ الآن العلاج القرآني لهما: ﴿مَنْ ءَامَنَ بِٱللَّهِ وَٱلْيَوْمِ ٱلْءَاخِرِ وَعَمِلَ صَٰلِحًا فَلَهُمْ أَجْرُهُمْ عِندَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ [البقرة: ٦٢]. في الآية ثلاثة أسلحة أساسية تقضي على الهم والحزن:

١. **الإيمان بالله:** الحزن ضعف عند الإنسان؛ لأنه يشعر أنه لا يستطيع تغيير الماضي، والهم أيضًا ضعف؛ لأن الإنسان لا يعلم الغيب، ويخاف من ويلات المستقبل، والضعيف يحتاج إلى من هو أقوى منه؛ ليستند عليه.

في حياة الرجل العادي إذا كان يعرف شخصًا ذا سلطة ومال ونفوذ مثلًا معرفة شخصية،، فإن هذه المعرفة تريحه نوعًا ما؛ لأنه إذا حدثت له مشكلة يعلم أن هناك شخصًا قويًا سيحميه، ولله المثل الأعلى، عندما تكون مؤمنًا بالله، فسيعطيك قوة.

سؤال: كثير من الناس مؤمنون بالله، ولكن مع ذلك يشعرون بالخوف والحزن، فكيف ذلك؟

هنا يجب تعريف المقصود بالإيمان بالله، فهو ليس كلمة ينطقها اللسان، وليس مجرد اعتقاد ذهني أن الله هو الخالق، فالإيمان بالله في درجته المقصودة هو وجود علاقة حية وشعورية ووجدانية بينك وبين الله.

- تشعر أنه فعلًا معك، ويراك (كما تشعر أن رئيس الدولة سيكون معك عندما تطلبه، بل أكثر، فهذا ملك الملوك)، وأقرب إلى العبيد من حبل الوريد.
- تشعر أنه قادر على إخراجك من أي مشكلة.
- تشعر أنه إله يتفاعل معك ومع الأحداث التي تحدث لك، ويتدخل لمصلحتك، وليس كما يعتقد بعض الفلاسفة أن الله خلق الكون، ثم تركه يسير وحده دون تدخله.

من دون هذا الشعور، فلن يوصل الإيمان بالله اللفظي إلى القضاء على الهم والحزن.

٢. **الإيمان باليوم الآخر:** هذه عبارة من كثرة ما تكررت فقدت قيمتها عند بعض الناس، ولم يستوعبوا أهميتها، فالإيمان بالله بوصفه خالقًا لا يكفي لعلاج الإنسان نفسيًا، فيجب الإيمان باليوم الآخر، لماذا؟ نفرض أنك مؤمن بالله، ولكن تؤمن أنه لا حياة بعد الموت، وأن الإنسان يذهب للعدم، فمن ثم، لن يصبح للحياة أي معنى، وسيكون التفكير كالآتي: ما معنى هذه الحياة؟ نأكل، ونشرب، ونبحث عن المتع، ولكنها حياة مليئة بالمآسي والألم، فالصديق يغدر، والزوج يخون، والدول في حروب، والقتل يوميًا في التلفاز نراه، والغش في كل مكان، والفقراء

بالملايين، والإنسان ضعيف، وسريع المرض، وسريع العطب، وآخر كل هذا ماذا؟ الموت... الفناء! حياة تعيسة ليس لها معنى، فآلامها تفوق ملذاتها، والشر فيها في كل مكان.

هذه وصفة للاكتئاب النفسي، ولا يُخرج من هذا التفكير إلا الإيمان بحياة أخرى بعدها، فيها متع بلا ألم، وحياة بلا موت، وسلام بلا صراع، حياة أخرى تضع هذه الحياة الدنيا في نصابها، وتفسر كمية الظلم الذي نراه هنا، وتقضي على الخوف من الموت، وتقضي على حزن فراق الأموات؛ لأننا سنلتقيهم في حياة أخرى: (غدًا نلقى الأحبة محمدًا وصحبه).

عندما توفي عمي رفعت والد زوجتي رولا كانت رولا تتألم، وتشتاق إليه كثيرًا، وتقول: «وحشني صوته»، وكنت أقول لها: «ستسمعين صوته مرة أخرى هذه مرحلة فراق مؤقتة، وليست أبدية، وإن شاء الله نجلس معه، ونتسامر معه، ونزوره في بيته كل يوم في الجنة».

طبعًا الكلام أسهل من الفعل؛ لذلك تكرار تذكر اليوم الآخر يوميًا في الصلاة ﴿ مَٰلِكِ يَوۡمِ ٱلدِّينِ ﴾ [الفاتحة:٤] ١٧ مرة يوميًا على الأقل من أهدافه إدخال السلام على نفس المؤمن.

٣. وعمل صالحًا: ما الأعمال الصالحة التي تُذهب الهم والحزن؟

﴿ ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ أَمۡوَٰلَهُم بِٱلَّيۡلِ وَٱلنَّهَارِ سِرّٗا وَعَلَانِيَةٗ فَلَهُمۡ أَجۡرُهُمۡ عِندَ رَبِّهِمۡ وَلَا خَوۡفٌ عَلَيۡهِمۡ وَلَا هُمۡ يَحۡزَنُونَ ﴾ [البقرة: ٢٧٤]. فالخوف من الفقر والحزن على فقد المال علاجه الإنفاق، فالذي ينفق ماله يعلم أنه: **«ما نقص مال من صدقة»**.[1]، ويعلم: ﴿ هَلۡ جَزَآءُ ٱلۡإِحۡسَٰنِ إِلَّا ٱلۡإِحۡسَٰنُ ﴾ [الرحمن:٦٠]، ويعلم أن الله سيفتح له في الرزق جزاء إنفاقه، فهذه قوانين كونية، مثل قانون الجاذبية، فكل شيء يرتفع يجب أن تجذبه الجاذبية، فيسقط، وكل هللة تنفقها في الخير، فأنت تجذب إليك أضعافها، فلماذا الخوف والحزن؟ إذن هدفنا في الدنيا الوصول لأقرب درجات عدم الحزن والخوف، فتكون هي الجنة على الأرض إلى أن يجازينا الله بالنعيم الأبدي في جنة الخلد إن شاء الله. لذلك قال ابن تيمية (٦٦١– ٧٢٨هـ): «إن في الأرض جنة من لم يذقها لم يذق جنة الآخرة».

قد يسأل سائل: كيف أن موسى عَلَيۡهِ ٱلسَّلَامُ خاف عندما وجهه الله لملاقاة فرعون، فها هو يعبر عن خوفه: ﴿ قَالَ رَبِّ إِنِّيٓ أَخَافُ أَن يُكَذِّبُونِ ﴿١٢﴾ وَيَضِيقُ صَدۡرِي وَلَا يَنطَلِقُ لِسَانِي فَأَرۡسِلۡ إِلَىٰ هَٰرُونَ ﴿١٣﴾ وَلَهُمۡ عَلَيَّ ذَنۢبٞ فَأَخَافُ أَن يَقۡتُلُونِ ﴾ [الشعراء:١٢– ١٤]، فموسى خاف، وهو كليم الرحمن؟!

الجواب: إن هذا في بداية بعثته عَلَيۡهِ ٱلسَّلَامُ، والنبي يؤدبه ربه، ويربيه عبر مسيرة نبوته؛ ليرتقي في المقامات بالتدريج، وهذا أمر ننساه في الأنبياء، إذ ننسى أنهم بشر، فالرسول صَلَّى ٱللَّهُ عَلَيۡهِ وَسَلَّمَ علاقته بالله اول يوم من النبوة بالتأكيد ليست هي نفسها في يوم وفاته بعد ٢٣ سنة من التأديب والتهذيب الإلهي، فالرسول صَلَّى ٱللَّهُ عَلَيۡهِ وَسَلَّمَ كان يترقى مع الأحداث لذلك قال: «أدبني ربي، فأحسن تأديبي».[2]

---

(١) أخرجه الترمذي في سننه (رقم ٢٣٢٥)

(٢) ذكره شيخ الإسلام ابن تيمية في أحاديث القصاص (ص ١١٧ رقم ٧٨)، وقال: المعنى صحيح، لكن لا يعرف له إسناد ثابت، وضعفه الألباني في ضعيف الجامع (رقم ٢٤٩).

والتأديب يحتاج إلى وقت، ولا يأتي فجأة، وكذلك مع باقي الأنبياء؛ لذلك نرى موسى عَلَيْهِ السَّلَامُ نفسه بعد مدة من الترقي في المقامات تفاعله اختلف عندما خرج من مصر مع بني إسرائيل، وحوصر بين البحر وجيش فرعون، فقال له بنو إسرائيل: ﴿فَلَمَّا تَرَٰٓءَا ٱلْجَمْعَانِ قَالَ أَصْحَٰبُ مُوسَىٰٓ إِنَّا لَمُدْرَكُونَ﴾ [الشعراء:٦١]، فلم يجبهم موسى عَلَيْهِ السَّلَامُ بأنه خائف، فقد كان جوابه فورًا: ﴿قَالَ كَلَّآ ۖ إِنَّ مَعِىَ رَبِّى سَيَهْدِينِ﴾ [الشعراء: ٦٢] هذا هو الإيمان بالله الذي تحدثنا عنه، إيمان شعر به موسى عَلَيْهِ السَّلَامُ بكل أعماقه، فكان الجواب فورًا: ﴿كَلَّآ ۖ إِنَّ مَعِىَ رَبِّى سَيَهْدِينِ﴾ [الشعراء: ٦٢] ثقة عمياء بالله تعالى، وهذه لا تأتي بين يوم وليلة، وإنما تحتاج إلى سنوات من مجاهدة النفس وتربيتها، فهو مقام مرتفع لا يحصل عليه إلا المقربون، الذين قربت قلوبهم من الله، فجازاهم الله أمنًا وسلامًا. وهو المقام الذي عبّر عنه احد العارفين عندما سأله صديقه: «كيف حالك؟»، فقال: «أفتش عن الهم، فلا أجده» اللهم بلغنا هذا المقام يارب.

٨ الرحمة

﴿وَمَآ أَرْسَلْنَٰكَ إِلَّا رَحْمَةً لِّلْعَٰلَمِينَ﴾ [الأنبياء:١٠٧] آية أقف عندها كثيرًا، فكلمة (إِلَّا) تفيد الحصر والقصر؛ يعني السبب الوحيد لإرسالك يا محمد، هو الرحمة للعالم! ومن ثم فكلما ابتعدت عن مفهوم الرحمة في حياتك ابتعدت عن رسالتك، والهدف من بعثتك.

اللغة العربية يمكن أن تعطيك أبعادًا جميلة لأي كلمة بمجرد النظر في مكونات حروفها، وما يجاورها من كلمات تستخدم حروفًا شبيهة بحروف الكلمة التي تبحث فيها،

فلننظر إلى كلمة رحمة (ر ح م) وما يشبهها من كلمات:

١. **راحة**: الرحمة تؤدي إلى راحة القلب، راحة من ماذا؟ راحة من الحقد والكره والحسد، فلا يمكن لك أن تكره شخصًا ترحمه! فالرحمة إذن راحة من كل الأمراض النفسية.

٢. **رَحِم**: رحم المرأة يحتوي على الجنين، ويغذيه، فالرحمة احتواء وغذاء للبشر، فالإنسان الرحيم هو ملجأ للضعفاء، وهو الغذاء الروحي للمتعبين، فالرحم هو الوحيد القادر على احتواء أجنة البشر.

٣. **حماية**: الرحمة تحميك من أشرار البشر، فالإنسان الرحيم يقل أعداؤه، ويقل حساده، ولا أقول: ينعدم، ولكن يقل بدرجة كبيرة جدًا. انظر إلى رحمة الرسول صَلَّى ٱللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مع الأعرابي الذي جاء يطلب المال، فأدخله منزله، وأعطاه حتى رضي، فقد عاد النَّبيُّ صَلَّى ٱللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إلى بيته، وما يُظن إلا أنه كان كالًا تعِبًا بعد يوم شاقٍّ مثل كلِّ أيّامه، حتّى أدركه أعرابي، ثُمَّ جذب طرف ردائِه من خلفه جذبة شديدة، فاجأت النَّبيَّ صَلَّى ٱللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فنادى الأعرابيُّ النَّبيَّ صَلَّى ٱللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قائلًا: يا مُحمَّد، يا مُحمَّد، أعطِني من مال الله الذي عندك، فالتفت إليه النبيُّ صَلَّى ٱللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، ثمَّ ضحِك صَلَّى ٱللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، ثم أمر له بعطاء، فرحمة الرسول صَلَّى ٱللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ حمت الرسول أولًا من بغض هذا الرجل وأذيته المحتملة، فقد دخل غاضبًا، وخرج راضيًا (طبعًا الحماية كلها تحت حماية

الله الكبرى، فكله بأمر الله) ثم إن رحمة الرسول ﷺ حمت الإعرابي نفسه من غضب الصحابة، وحمت الصحابة من نار الغضب، وحمت المجتمع كافة من الفرقة.

قارن هذا بالموقف نفسه لو تعامل الرسول ﷺ معه بمبدأ (الأنا) ومبدأ (الحق) وليس مبدأ الرحمة، فالأعرابي منطقه غلط وأسلوبه غلط وموقفه غلط، ولكن الرسول ﷺ لم يتعامل معه بمنطق (ليس من حقك قول هذا الكلام)، ولكن من مبدأ الرحمة والنظر في ضعف هذا الرجل، سواء ضعفه من ناحية حب المال أو ضعفه من ناحية قلة عقله، ومن ثم فالرحمة حمت كل الناس في هذا الموقف.

٤. **الرحمة هي قمة الحكمة:** الحكمة في فهم أن الأصل في البشر الضعف، وأن التعامل معهم بالرحمة هو عين الحكمة.

أعترف أن الرحمة لم تكن هي المحرك الأساسي في تعاملي مع الناس بشكل عام عبر مسيرة حياتي، فقد كان الحزم والمطالبة بالحقوق وتحمل المسؤولية هو الطاغي على تعاملي مع الناس، ومن ثم فكان تعاملي فيه شيء من القسوة النسبية، ولكن قسوتي لم تؤدِّ – ولله الحمد – إلى ظلم أحد، ولا إلى ضرب أحد، ولا إلى سب أحد، أو شتم أحد، ولكنها قسوة في الكلام ولوم على التقصير ومطالبة بالتصحيح الفوري، ولم يكن لدي حرج في إبعاد من لا أجد أنه يؤدي وظيفته بشكل جيد.

وأعتقد أن كثيرًا من المواقف كان يمكن أن أتعامل فيها بشيء من الرفق واللين بشكل أفضل، وربما ذلك أمر علي أن أحسنه في نفسي في المرحلة القادمة من عمري، وأعتقد أن السن قد يساعد على تحقيق هذا، فالأربعيني الذي شاب رأسه، ومر في كثير من تجارب الحياة، وتعامل مع آلاف البشر بكل أصنافهم وأنواعهم عبر مسيرة حياته، المفترض أنه من الأسهل له أن يجد رحمة في قلبه للناس من الشاب العشريني المتحمس. ربما هذا أحد أسباب كون سن الأربعين هو عمر النبوة للرسول ﷺ ليكون قلبه الأربعيني قادرًا على أن يكون رحيما.

سبحان الله... ومرة أخرى يأتي الرقم ٤٠!

٩ أول ذنب

ما أول ذنب تعرف إليه البشر منذ خلق آدم؟ ما أول مخالفة صريحة لأمر الله؟:

قتل قابيل لهابيل؟

لا، قبلها.

أكل آدم من الشجرة؟

لا، قبلها.

إغواء إبليس لآدم في الجنة؟

لا، قبلها.

أول مخالفة صريحة لأمر إلهي منذ خلق آدم كان رفض إبليس السجود لآدم، وهذا الذنب يحتاج إلى وقفة.

لماذا رفض إبليس السجود؟ ربما يكون قد حسد آدم على هذه المكانة التي أعطاه الله إياها، فما أصل الحسد؟ ومن أين يأتي؟ ولماذا حسد إبليس آدم؟

أصل الحسد يتضح في الآية: ﴿ قَالَ مَا مَنَعَكَ أَلَّا تَسْجُدَ إِذْ أَمَرْتُكَ قَالَ أَنَا۠ خَيْرٌ مِّنْهُ خَلَقْتَنِى مِن نَّارٍ وَخَلَقْتَهُۥ مِن طِينٍ ﴾ [الأعراف: ١٢].

قال: إنه خير منه، فالكبر هو أصل الحسد، والكبر خلل فكري كبير وعميق، فاعتقاد أنك خير من شخص آخر خلل فكري؛ لأنه لا يعرف الخير إلا الله، ونحن بوصفنا مخلوقات علمنا قليل وقاصر.

وهذا واضح في منطق إبليس في توضيح سبب اعتقاده أنه خير منه: ﴿خَلَقْتَنِى مِن نَّارٍ وَخَلَقْتَهُۥ مِن طِينٍ ﴾ [الأعراف: ١٢]، ولكن مَنْ قال: إن النار أحسن من الطين؟

وهذا هو منطق كل متكبر:

أنا أغنى منه... مَنْ قال: إن الغني خير من الفقير؟

أنا أجمل منها... مَنْ قال: إن الجميلة خير من الأقل جمالاً؟

أنا مستواي الوظيفي أعلى منه... مَنْ قال: إن المدير خير من الموظف؟

أنا عربي، وهو أجنبي... مَنْ قال: إن العربي خير من الأجنبي؟

أنا جنسيتي كذا، وهو كذا... مَنْ قال: إن هذه الجنسية خير من تلك؟

كل شعور بالكبر وراءه فكر غير منطقي، والقضاء على الكبر يأتي بتغيير هذا الفكر المتأصل عند بعض الناس! حتى قول: «أنا مسلم، وهو كافر، فأنا خير منه» منطق خطأ... فأنت لا تعلم ماذا يختم لك وله، أليس من الممكن أن تنقلب الأحوال، وتموت كافرًا، ويموت هو مسلمًا؟

ولذلك دائمًا ندعو: (اللهم، إنا نسألك حسن الخاتمة)... إذن، الإنسان علمه قليل؛ لذا لا تحكم على أحد.

ومما يرد في هذا السياق القصة المشهورة التي حدّث بها الرسول صَلَّى ٱللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ من: «أن رجلًا قال: والله لا يغفر الله لفلان، فقال تعالى: من ذا الذي يتألى علي ألا أغفر لفلان، فإني قد غفرت لفلان، وأحبطت عملك».[1]

ولذلك إبليس قرر ألا يغير منطقه المعوج، وبدلًا من أن يصحح مفهومه استمر في الكبر، ووضع طاقته كلها في حسد بني آدم: ﴿ قَالَ رَبِّ فَأَنظِرْنِىٓ إِلَىٰ يَوْمِ يُبْعَثُونَ ﴿٣٦﴾ قَالَ فَإِنَّكَ مِنَ ٱلْمُنظَرِينَ ﴿٣٧﴾ إِلَىٰ يَوْمِ ٱلْوَقْتِ ٱلْمَعْلُومِ ﴿٣٨﴾ قَالَ رَبِّ بِمَآ أَغْوَيْتَنِى لَأُزَيِّنَنَّ لَهُمْ فِى ٱلْأَرْضِ وَلَأُغْوِيَنَّهُمْ أَجْمَعِينَ ﴿٣٩﴾ إِلَّا عِبَادَكَ مِنْهُمُ ٱلْمُخْلَصِينَ ﴾ [الحجر: ٣٦-٤٠]. وهذا الحسد يجعل إبليس يعادينا نحن بني آدم مدى الدهر؛ لذلك قال الشاعر:

كلُّ العَداواتِ قَدْ تُرجَى إماتَتُها   إلّا عَداوةَ مَنْ عاداكَ مِنْ حَسَدِ

وعداوة إبليس عداوة حقيقية ليست رمزية، فيجب أن نفهم أن هناك عدوًا فعليًا، وهذا العدو حقيقي وموجود معنا، ويعمل ضدنا، وعلينا أن نفهم أساليبه.

(١) رواه مسلم (رقم ٢٦٢١).

١٠ كنا نعدهم من الأشرار

﴿وَقَالُواْ مَا لَنَا لَا نَرَىٰ رِجَالًا كُنَّا نَعُدُّهُم مِّنَ ٱلْأَشْرَارِ﴾ [ص:٦٢]. يحكي القرآن عن تخاصم أهل النار، وكيف أنهم يتعجبون، عندما لا يرون في النار معهم أناسًا كانوا يعدّونهم في الدنيا أشرارًا، فهذه مشكلة أهل النار، والعياذ بالله، فهم في النار لأنهم كانوا في الدنيا ليسوا فقط يخطئون، ويضعفون، ثم يستغفرون، ولكنهم كانوا قادة الشر على الأرض، لدرجة أن أبصارهم عميت، وأصبحوا يرون المصلحين من الأشرار! بل ويقومون بعمل الحملات ضدهم واتهامهم وتأليف القصص عنهم. وهذا نراه اليوم، فكم من حملة على أشخاص لم يريدوا إلا الإصلاح، ولكن شُوّهت صورتُهم في (تويتر) و(فيس بوك) عبر حملات مدروسة وممنهجة، حتى أصبح هؤلاء المصلحون يُعدّون من الأشرار في المجتمع، ويُطلَق عليهم صفات (زنديق، وكافر، وعميل، وماسوني، وغيرها من الصفات).

نصيحة: لا تمشِ وراء القطيع في حكمك على أي شخص، ولكن تثبّت من أي معلومة، وأعمل عقلك، وأحسن ظنك بالناس؛ حتى لا تفاجأ يوم القيامة. وكم من مفاجآت ستكون يوم القيامة! عندما نرى أصحاب المقامات أذلاء، ونرى من كان يُذل في الدنيا، ولا يُلقى له بال أصبح ذا شأن وشفاعة يوم القيامة.

وكم من شخص حكم عليه البشر بأنه سيكون في سِجّين، فإذا هو في عِلّيين!

لا تحكم على أحد، فالله هو أحكم الحاكمين، وركز على حساب نفسك، وليس على حساب غيرك.

١١ ولا تحزن عليهم

﴿وَٱصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِٱللَّهِ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِى ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ﴾ [النحل:١٢٧]. المتأمل في كل تعبيرات القرآن التي تصف مشاعر الرسول ﷺ يجد الأوصاف كالآتي:

﴿وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ﴾ [النحل:١٢٧]، ﴿فَلَعَلَّكَ بَٰخِعٌ نَّفْسَكَ عَلَىٰٓ ءَاثَٰرِهِمْ إِن لَّمْ يُؤْمِنُواْ بِهَٰذَا ٱلْحَدِيثِ أَسَفًا﴾ [الكهف:٦].

وقال سبحانه: ﴿فَلَا تَذْهَبْ نَفْسُكَ عَلَيْهِمْ حَسَرَٰتٍ إِنَّ ٱللَّهَ عَلِيمٌۢ بِمَا يَصْنَعُونَ﴾ [فاطر:٨].

وقال سبحانه: ﴿وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُن فِى ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ﴾ [النمل:٧٠].

ولا توجد آية واحدة تقول: (ولا تغضب عليهم)، فيظهر من التعبير القرآني أن المشاعر كانت حزنًا وشفقة على حالهم، وهذا منبعث من رغبته الشديدة ﷺ في أن يهتدي الجميع وحرصه الشديد على ذلك. فالغضب فيه حظ للنفس؛ لأن الغضب فيه نوع من أنواع (الأنا)، وفيه معنى: (لماذا لم يؤمنوا بي أنا؟ لماذا لم يصدقوني أنا؟) فيحصل الغضب، ولكن المشاعر النبوية لم يكن فيها حظ للنفس، ومن ثم كانت حزنًا؛ لأنه يريد أن ينجو الجميع.

قد يسأل سائل: ولكن الله يصف نفسه بأنه يغضب على الكافرين في كثير من المواضع؟ أقول: نعم، ومن حقه؛ لأنه (المتكبر) و(ذو الجلال والإكرام)، وهنا نرى صفات جلاله، فهو الخالق من عدم، وهو المنعم، ومن حقه سبحانه أن يغضب ممن أنعم عليهم بنعمة الخلق، فجحدوها بالكفر.

أما نحن البشر فلم نخلق شيئًا، ولم نوجد شيئًا، فإذا كفر إنسان حزنًا؛ لأننا كنا نتمنى أن يؤمن؛ حتى يُنقذ من النار. كنت دائمًا أتساءل في نفسي عن اسم الله (المتكبر)؛ لأننا معتادون على أن هذه الصفة صفة سلبية، فكيف يصف الله بها نفسه؟

وبعد تأمل وجدت الآتي: من المتكبر؟ هو من يرى نفسه أفضل من غيره، ويتعالى عليهم، ويظلمهم بسبب كبره، ومن ثم فهي للبشر صفة سلبية من نواحٍ عدة:

١. أن الإنسان ليس أفضل من غيره، ولا يملك ذلك، وحتى لو فرضنا أنه أفضل لأنه من الصالحين، فهذه أفضلية لله، وفيها دور من نعمته سبحانه، فلا توجد أفضلية مطلقة لأي إنسان من ذاته.

٢. أن الكبر أدى إلى ظلم الناس، وهذا الظلم سيئ.

أما الله سُبۡحَانَهُۥ وَتَعَالَىٰ فتنزّه عن كل هذا:

أ. نعم، هو الأفضل بذاته سبحانه من كل البشر والمخلوقات.

ب. أفضليته هذه لا تجعله يظلم أحدًا؛ لأنه العدل سبحانه، ومن ثم نعم، فهو المتكبر ومن حقه أن يتكبر سبحانه خالق كل شيء، وأحسن الخالقين، فهي صفة في الله مستحقة، وفي البشر غير مستحقة، بل سلبية.

يركز بعض الناس على صفات الرحمة في الله، وينسون صفات العظمة والجلال والجبروت، فلا يكوّنون صورة متوازنة وفهمًا لله سُبۡحَانَهُۥ وَتَعَالَىٰ، وعلينا التوازن في الفهم. نعم، هو رحيم، وغفور، وودود، ولكنه أيضًا منتقم، ومتكبر، وذو الجلال والإكرام.

١٢ شرعة ومنهاج

الله عَزَّ وَجَلَّ وضّح أن لكل أمة شريعة مختلفة: ﴿لِكُلّٖ جَعَلۡنَا مِنكُمۡ شِرۡعَةٗ وَمِنۡهَاجٗاۚ وَلَوۡ شَآءَ ٱللَّهُ لَجَعَلَكُمۡ أُمَّةٗ وَٰحِدَةٗ وَلَٰكِن لِّيَبۡلُوَكُمۡ فِي مَآ ءَاتَىٰكُمۡۖ فَٱسۡتَبِقُواْ ٱلۡخَيۡرَٰتِۚ إِلَى ٱللَّهِ مَرۡجِعُكُمۡ جَمِيعٗا فَيُنَبِّئُكُم بِمَا كُنتُمۡ فِيهِ تَخۡتَلِفُونَ﴾ [المائدة:٤٨].

هذه آية رائعة فيها تعليمات واضحة في التعامل مع أهل الكتاب:

١. لكل منكم جعل الله شريعة مختلفة تحت المظلة العامة للاستسلام لإله واحد خالق لهذا الكون.

٢. الله لا يريد أن يكون الناس أمة واحدة، وهذا التعدد في الشرائع مقصود وإرادة إلهية.

٣. على كل الأمم من مؤمنين ويهود ونصارى أن يستبقوا الخيرات، فهو المهم، وليس الصراع بينكم، ولتركّز كل ملة على فعل الخيرات.

٤. لا تنشغلوا بالخلافات في الشريعة التي بينكم، ولا تتصارعوا، وركّزوا على فعل الخيرات، وكل خلافاتكم سينبئكم بها الله يوم القيامة، ويوضحها لكم.

فيا لها من آية رائعة ومنهج واضح لأصحاب الشرائع المختلفة!

و يجسد هذا الفكر حادثة حصلت في المدينة أنه وقع تحاجّ بين المؤمنين وأهل الكتاب : اليهود والنصارى، وكل فريق يقول للآخرين: نحن خير منكم، ويحتجّ لذلك، ويقول: لن يدخل الجنة إلا من كان على ديننا. عندما حصل هذا الموقف تتوقع أن تنزل آية تؤيد المؤمنين، وتنصرهم على اليهود والنصارى، ولكن نزلت آيات رائعة تلخص النظرة الإلهية لموضوع اختلاف الشرائع. فأنزل الله: ﴿ لَّيْسَ بِأَمَانِيِّكُمْ وَلَآ أَمَانِيِّ أَهْلِ ٱلْكِتَـٰبِ ۗ مَن يَعْمَلْ سُوٓءًا يُجْزَ بِهِۦ وَلَا يَجِدْ لَهُۥ مِن دُونِ ٱللَّهِ وَلِيًّا وَلَا نَصِيرًا ﴿١٢٣﴾ وَمَن يَعْمَلْ مِنَ ٱلصَّـٰلِحَـٰتِ مِن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَأُو۟لَـٰٓئِكَ يَدْخُلُونَ ٱلْجَنَّةَ وَلَا يُظْلَمُونَ نَقِيرًا ﴿١٢٤﴾ وَمَنْ أَحْسَنُ دِينًا مِّمَّنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُۥ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ وَٱتَّبَعَ مِلَّةَ إِبْرَٰهِيمَ حَنِيفًا ۗ وَٱتَّخَذَ ٱللَّهُ إِبْرَٰهِيمَ خَلِيلًا ﴾ [النساء:١٢٣-١٢٥]، إذن الموضوع ليس بأمانيكم (يا أتباع محمد) ولا أماني أهل الكتاب (أتباع موسى وعيسى) المسألة لكم جميعًا لا توجد فيها محاباة ولا مجاملات المسألة مسألة عمل، ومن يعمل سوءًا منكم جميعًا يجزَ به، ومن يسلم وجهه لله فيكم جميعًا، فأيضًا سيجازى بعمله هذا، يعني باختصار توقفوا عن الصراع في أمور لا تفيدكم.

اذن المهم في النهاية على اهل الملل المختلفة الاستسلام لله وحده دون شريك وعلى العمل الصالح.

١٣ قارون

﴿ إِنَّ قَـٰرُونَ كَانَ مِن قَوْمِ مُوسَىٰ فَبَغَىٰ عَلَيْهِمْ ﴾ [القصص:٧٦]. قصة قارون فيها خلاصة المبادئ الكونية للرزق:

١. ﴿إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُحِبُّ ٱلْفَرِحِينَ﴾ [القصص:٧٦]، فالفرح هنا بمعنى الغرور والكبر، وهذا أول مبدأ: لا تعتقد أنك خير من غيرك؛ لأنك غني، فالغنى ليس مقياس خيرية تتكبر به على الناس.

٢. ﴿ وَٱبْتَغِ فِيمَآ ءَاتَىٰكَ ٱللَّهُ ٱلدَّارَ ٱلْـَٔاخِرَةَ ﴾ [القصص:٧٧] تذكر أن ما أنت فيه هو هبة من الله، وتذكر الدار الآخرة. وبالتالي زكّ مالك بالصدقة والكرم والعطاء والانفاق.

٣.﴿وَلَا تَنسَ نَصِيبَكَ مِنَ ٱلدُّنْيَا ﴾ [القصص:٧٧] التوازن، فلا تتطرف في الإسراف، وأيضًا لا تتطرف في البخل والتقصير، فاستمتع بما أنعم الله عليك في حدود التوسط.

قال رسول الله صَلَّى ٱللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «فكُلْ، وَاشْرَبْ، وَالْبَسْ، وَتَصَدَّقْ فِي غَيْرِ سَرَفٍ وَلا مَخِيلَةٍ، فَإِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ أَنْ يَرَى أَثَرَ نِعْمَتِهِ عَلَى عَبْدِهِ».(1)

٤.﴿وَأَحْسِن كَمَآ أَحْسَنَ ٱللَّهُ إِلَيْكَ ﴾ [القصص:٧٧] استخدم مالك للإحسان إلى الناس في الدنيا.

٥.﴿وَلَا تَبْغِ ٱلْفَسَادَ فِى ٱلْأَرْضِ﴾ [القصص:٧٧] لا تستخدم مالك هذا للإفساد في الأرض؛ يعني بمفهوم العصر لا تتاجر في أمور تفسد، فلا تبعْ سجائر، وتفتح خمارات، وتنشئ كازينوهات، وتفتح شركات تسيء للموظفين، وتؤخر رواتبهم، فالمال قوة لا تستخدمه للإفساد.

٦.﴿ فَخَسَفْنَا بِهِۦ وَبِدَارِهِ ٱلْأَرْضَ ﴾ [القصص:٨١] ، فإذا أسأت استخدام المال، فالإفلاس قد يأتي فجأة! ونحن نرى اليوم كيف أن هناك أغنياء كان عندهم بلايين، وبين يوم وليلة أصبحوا مفلسين!

(١) أخرجه البخاري معلقًا (٧/ ١٤١) قبل الحديث (رقم ٣٥٧٨) وأخرجه أحمد موصولًا (١١/ ٢٩٤، ٦٦٩٥).

١٤ الرزق

أظن كل الناس راودهم هذا السؤال في مرحلة من حياتهم: طالما أن الله كريم وخزائنه واسعة، فلماذا لا يزيد في رزقي أو دخلي، ويفتح علي فتحًا عظيمًا؟

والجواب في الآية الآتية:

﴿ وَلَوْ بَسَطَ ٱللَّهُ ٱلرِّزْقَ لِعِبَادِهِۦ لَبَغَوْا۟ فِى ٱلْأَرْضِ وَلَٰكِن يُنَزِّلُ بِقَدَرٍ مَّا يَشَآءُ ۚ إِنَّهُۥ بِعِبَادِهِۦ خَبِيرٌۢ بَصِيرٌ ﴾ [الشورى:٢٧].

الإحصاءات تذكر أن ٨٠٪ من الفائزين في اليانصيب يعلنون إفلاسهم خلال خمس سنوات، فالإنسان غير قادر على التعامل مع النعمة لو جاءته فجأة وبكمية كبيرة جدًا.

وعادة تكون نقمة، وليست نعمة، ولكن سنة الله في الكون التدرج، وقد يفتح الله فتحًا كبيرًا على من يشاء أحيانًا اختبارًا، وأحيانًا استدراجًا، وأحيانًا لأنه يعلم أن الشخص سيستخدم هذه النعمة في الخير، ولن يفسد. ولكن القاعدة العامة هي ان الرزق الكبير المفاجئ يؤدي كما تذكر الآية إلى البغي في الأرض والإفساد، ومن ثم على المؤمن أن يعمق إيمانه بإسم الله (الحكيم) فهو يبسط الرزق، ويقدر بحكمته وبعلمه، وعلى الإنسان أن يتواضع تجاه علم الله، ويعلم أنه لا يعلم أين الخير، وأن كمية الرزق التي لديك اليوم هي تمامًا كمال الخير الذي تحتاج إليه، لا أقل ولا أكثر.

فهل معنى هذا ألا تسعى؟ لا.

هل معنى هذا أن الرزق غير مرتبط بالبذل والعمل؟ لا.

فالرزق له أسباب، والله يرزق بناءً على مزيج من علمه وأخذ الإنسان بالأسباب، فلا تجلس أمام الأكل، وتتوقع أن يدخل الأكل فمك دون أن تمد يدك، وتقول: لو هذا الأكل مكتوب لي إذن سيدخل في فمي! فهذا جهل، ولكن اعمل، وتوكل.

١٥ قلبان في جوفه

نظرت في حالي، فوجدت أني عبر سنوات عمري كان دائمًا في أعماق أعماق قلبي حبٌ واحدٌ أساسٌ، وهو ما كان يدفعني للحياة والمتعة، وكان هذا الحب يتغير بحسب مراحل عمري.

ففي مرحلة كان كرة القدم، وفي مرحلة أخرى كان البنات، وفي مرحلة ثالثة كان المالَ، وفي مرحلة أخرى كان رأيَ الناس والشهرة، ولكن اكتشفت أن الطريق إلى الله لا يمكن أن يكتمل طالما أعماق القلب مشغولة بأمر دنيوي، وأن سر الوصول إلى الله أن يكون الله هو الموجود في أعماق أعماق قلبك، وهو المحرك الأساسي لأعمالك، ولا يمكن لإنسان أن يكون له محركان لقلبه، وما زلت في مرحلة الوصول إلى حالة يكون فيها الله في الأعماق؛ لذلك ضروري أن تتعمق، وتعرف ما المحرك الأساسي في قلبك؟

واعلم ما قاله أحد فلاسفة الصين الكبار: «من يجري وراء أرنبين فلن يحصل على أيٍّ منهما»، ولله المثل الأعلى، فمن يجري وراء متع الدنيا بوصفها هدفًا عميقًا في قلبه، فلن يحصل على القرب من الله، وفي النهاية لن يحصل على متع الدنيا؛ لأنها زائلة، فحقًا: ﴿ مَّا جَعَلَ ٱللَّهُ لِرَجُلٍ مِّن قَلْبَيْنِ فِي جَوْفِهِۦ ﴾ [الأحزاب:٤].

١٦ ما يمسكهن إلا الرحمن

جلست أتأمل اليوم في طير يطير فوقي مدة عشر دقائق تقريبًا، وهو يحرك جناحيه، فجاءت في بالي هذه الآية الكريمة: ﴿أَوَلَمْ يَرَوْا۟ إِلَى ٱلطَّيْرِ فَوْقَهُمْ صَٰٓفَّٰتٍ وَيَقْبِضْنَ ۚ مَا يُمْسِكُهُنَّ إِلَّا ٱلرَّحْمَٰنُ ۚ إِنَّهُۥ بِكُلِّ شَىْءٍۭ بَصِيرٌ﴾ [الملك:١٩]، ثم تفكّرت وقلت: ان العلم الآن اكتشف أن الطير يطير بناءً على ميكانيكية معينة وقوانين فيزيائية خاصة، وهذه القوانين أصبحت معروفة لدى علماء هذا العصر، فلماذا ربطَ أمرٍ كهذا بأن الطير لا يُمسكه إلا الرحمن؟ وهوٍ أمر مبنيّ على الفيزياء، وليس على الإعجاز، فجاءني الخاطر الآتي:

واحد من أهم أساليب الرد على الملحدين في هذا العصر هو القوانين الكونية، فمن ناحية علمية بحتة، القوانين الكونية الدقيقة والمتكررة هي من منظور علمي بحت لا بد لها من عقل مدبر (Intelligence) أو ذكاء، فالعلم يقول: «لا يمكن لهذه القوانين أن تخلق مصادفة».

وهذا يلخصه واحد من أبرز علماء القرن العشرين آينشتاين، حيث قال: «أي شخص باحث بجدية في مجال علوم الطبيعة لا يمكن له إلا أن يقتنع أن قوانين الطبيعة تقتضي وجود روح (أو عقل) أكبر بكثير جدًا من الإنسان... وتجاه هذه العظمة مقارنة بضعفنا وجب على الإنسان أن يتواضع» (كتاب: There is a god p.102).

وقبل آينشتاين لم يملك تشارلز داروين (١٨٠٩– ١٨٨٢م) صاحب نظرية التطور إلا أن يتفق مع ما سبق قائلًا: «عقلي يملي علي أنه من الصعب، بل من المستحيل تخيل هذا الكون الواسع والرائع بما فيه الإنسان أن يولد نتيجة مصادفة عمياء! وبعد تفكري أشعر أني مضطر إلى البحث عن (سبب أول) لديه عقل ذكي بدرجة مختلفة تمامًا عن ذكاء الإنسان».

وبناءً عليه يقول: «وبهذا أستحق أن يطلق علي (Thiest) مؤمن بالله» (كتاب: There is a god p.105)، وبهذا نرى عمق هذه الآية، وكيف أن لها معنى مناسبًا تمامًا لفكر القرن الحادي والعشرين، وهو التذكير المستمر بأن هذه القوانين التي ستكشفونها في الكون يا بشر، بما فيها قوانين حركة الطير، تذكروا أن لها سببًا، وهو (الرحمن) سبحانه، المسبب الأول والصانع لهذه القوانين التي اكتشفتموها، ولكن لم تخترعوها.

وهذا سر تكرار فكرة التفكّر في آيات الله مئات المرات في القرآن، فالأمر بالتفكّر في آيات الله، وليس في ذات الله، فآيات الله هي الدليل على الله؛ لأن العقل البشري غير قادر على التفكر في ذات الله، والذين حاولوا التفكر في ذات الله ضلوا، وأضلوا، وهنا نفهم سبب تكرار كلمة آية وآيات ومشتقاتها في القرآن الكريم، فالتفكر في آيات الله هو دراسة علوم الفيزياء والكيمياء والأحياء ومحاولة فهم القوانين التي تسير عليها، فهذه القوانين هي آيات الله، فهو من صنعها، وسمح لنا أن نكتشف جزءًا يسيرًا من أسرارها.

١٧ لقوم يتفكرون

﴿كَذَٰلِكَ نُفَصِّلُ ٱلْءَايَٰتِ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ [يونس:٢٤]. كلمات: (يتفكرون)، (يعقلون)، (أولي الألباب)، (انظروا) تكررت في القرآن الكريم ٤٢ مرة، وبناء عليه، فإن الدين يؤيد التفكّر وإعمال العقل، ويدعمهما.

وعندما يحاول بعض الناس منع التفكّر بإسم الدين فهذا تناقض وعدم فهم للقرآن الكريم، وما يدعو إليه، فالكنيسة أخطأت في القرون الوسطى عندما منعت التفكّر، بل حاربته.

محاكمة كوبرنيكس (١٤٧٣- ١٥٤٣م): لقد اكتشف (كوبرنيكس) عام ١٥٤٣م أن الأرض تدور حول نفسها مرة كل ٢٤ ساعة، فيحدث تبادل الليل والنهار، وتدور حول الشمس مرة كل عام، فيحدث تغير الفصول الأربعة، وأن الشمس هي مركز الكون، وليس الأرض كما كان معتقدًا قبل ذلك، إلا أن هذا الكشف كان كارثة في أوروبا في القرن السادس عشر الميلادي، وقد تعجبت الكنيسة لهذا الكشف، حين حاكمته بميزان الحقائق الإنجيلية، إذ وجدته يتناقض مع معتقداتهم، ومع الإحساس الظاهري للبشر، ومع الجبال الساكنة في نظر النصوص المقدسة!

ولهذا قررت الكنيسة محاربة (كوبرنيكس)، واضطهدوه، واتهموه بالكفر، وطلبوه للقتل، بل وأحرقوا كتبه وبحوثه، ومنعوا تدريسها، ولم يكتشفوا صحة ما وصل إليه إلا بعد وفاته بسنوات وسنوات.

محاكمة جاليليو (١٥٦٤- ١٦٤٢م): أما (جاليليو) الذي أثبت أن (كوبرنيكس) كان على حق، وأن الشمس هي مركز الكون، واكتشف أيضًا أن القمر ليس جسمًا مستويًا، فقد أمر البابا بإحضاره بالقوة على الرغم من شيخوخته وسوء صحته، للتحقيق معه؛ لتأييده فكرة تحرك الأرض، وحكمت الكنيسة عليه بالسجن في بيته (قيد الإقامة الجبرية) إلى أن يموت! وكذلك أعدمت الكنيسة برونو (١٥٤٨- ١٦٠٠م) حرقًا في ميدان عام؛ لدفاعه عن تحرك الأرض، وتوقعه وجود أراضين أخرى!

قد حكمت تلك المحاكم على تسعين ألفًا وثلاثة وعشرين عالمًا بأحكام مختلفة في المدة ما بين سنة ١٤٨١م إلى سنة ١٤٩٩م؛ أي في غضون ١٨ سنة، وأصدرت قرارات تُحرِّم قراءة كتب جيوردا نويرنو، ونيوتن؛ لقوله بقانون الجاذبية، وتأمر بحرق كتبهما، وقد أحرق بالفعل الكاردينال إكيمنيس في غرناطة ٨٠٠٠ كتاب ومخطوط؛ لمخالفتها آراء الكنيسة!

وهذا غيض من فيض، فالأمثلة على ذلك جداً كثيرة، ولم تتوقف فقط على محاكمات (كوبرنيكس) و(جاليليو)، فقد توسعوا في تشكيل محاكم التفتيش ضد العلماء. والنتيجة كانت حركة محاربة للكنيسة في القرنين الـ ١٨ والـ ١٩ وحركة إلحاد أيضًا نتجت من الفصل الذي رآه الناس بين الدين والعلم، فقالوا: إذا كان الله يحارب العلم والعقل، فإذن الله هذا إما أنه غير موجود، أو أنه لا يستحق العبادة.

ومن ثم نجد أن الهجوم على الدين من أبرز مفكري القرن الـ ١٩ كان بناءً على هذا الفهم، فهمهم أن الدين يحارب العلم، وأن الدين يدعو للخمول، وعدم التفاعل مع الأحداث، فتأتي عبارة كارل ماركس (١٨١٨- ١٨٨٣م) الشهيرة: «الدين أفيون الشعوب»؛ أي يخدر الشعب عن العمل والمطالبة بالحقوق والتطور.

وكلمة فرويد (١٨٥٦- ١٩٣٩م)، حين قال في كتابه (مستقبل الوهم): «إن الدين خطر على البشرية؛ لأنه يحرم Critical Thinking (التفكير النقدي)، ومن ثم يؤدي إلى تدمير الذكاء البشري».

هذا ما يحدث فعلًا عندما يُستغَل الدين، ويُفهَم خطأ، فهو فعلًا يسبب التخدير، ويسبب تدمير العقل، ولكن المسبب ليس الدين، وإنما من أساء فهم الدين، وروج لدين بعيد تمامًا عن تعاليم الله الواضحة في تحفيز العلم والعلوم والتفكير.

وكما رأينا في ما سبق أمثلة للكنيسة في محاربة العلم في القرون الوسطى، فإن هناك أمثلة لذلك أيضًا في العالم الإسلامي، أبرزها وأشهرها تحريم علماء الإمبراطورية العثمانية استخدام الطابعة، عندما اُختُرعت في أوروبا عام ١٤٥٣م، فحُرِم المسلمون من هذا الاختراع البشري العظيم مدة ٣٠٠ سنة كاملة لم ترَ الطابعة النور في العالم الإسلامي إلى أن ظهرت أول مطبعة في لبنان عام ١٧٥١م.

ومن هذا القبيل دعوات تحريم تعليم المرأة، وتحريم المذياع (الراديو) والدش (الساتلايت)، وهكذا كلما فتح الله على البشرية بفتح جديد (اختراع) يسهل عليهم حياتِهم انبرت له بعض الأصوات التي تحرمه بإسم الدين، وتطعن في دين مستخدميه، وقد ترميهم بالكفر، والدين من ذلك براء.

وإذا كان ذلك كذلك، فإذن أين موقع (يتفكرون)؟ وأين موقع (يعقلون)، التي دعا إليها القرآن؟

الدين بريء... بريء... بريء... من تكميم الأفواه.

الدين بريء... بريء... بريء.... من إغلاق العقول.

الدين بريء... بريء... بريء... من محاربة العلم والعلوم.

١٨ فإني قريب

في أثناء المشي اليومي على البحر في الجزيرة، ولأني أمشي في أماكن المد والجزر، فتكون الأرض عادة مبلولة، وفيها صخور ومنحدرات كثيرة، وقعت، وجُرِحت رجلي جرحًا بسيطًا، فجاءني فورًا خاطر: أنا اليوم صائم، وصليت الفجر في وقته، وحصّنت نفسي بالمعوذات وآية الكرسي، فلماذا لم يحمِني الله من السقوط؟ إذن، ما فائدة التحصين؟

ثم تأملت، وقلت: هذا السقوط سبَّب جرحًا بسيطًا في ساقي، وكان يمكن بكل بساطة أن يسبب كسرًا، فصديقي كان -من عدة سنوات- يمشي بشكل عادي، فاصطدم بالرصيف (شيء يحصل لنا كثيرًا) ولكن سبحان الله! التوت رجله بطريقة معينة، فأدت إلى كسر، وجَبِّس رجله ثلاثة أشهر كاملة، كل هذا من مجرد سقطة بسيطة! وعلى الفور تغيَّر منظوري للموقف، وقلت: الحمد لله، فإن الأمر كان يمكن أن يكون أسوأ بكثير، فلو كُسِرت رجلي - لا سمح الله - في هذه الجزيرة النائية، فالوصول للإسعاف أمر عسير، وكل خطة الخلوة كانت ستفشل.

الخلاصة: التحصين والدعاء يقيان من المساوئ، حتى لو لم يستوعبهما الإنسان لقلة علمه، ولعدم معرفته كيف كانت الأمور ستسير لو لم يدعُ!

وهـذه الخواطـر: (مـا فائـدة الدعـاء؟... لماذا ربنـا ما حماك؟... إلـخ) هي أفكار من الشـيطان، والـرد عليها بالحمـد لله أن الأمـر ليـس أسـوأ مما كان، وهذا مـن لطف الله، فقوله تعالـى: ﴿ وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِى عَنِّى فَإِنِّى قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ ٱلدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُواْ لِى وَلْيُؤْمِنُواْ بِى لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ ﴾ [البقـرة:١٨٦].. مـن أقـرب الآيات إلى قلبـي؛ لأنهـا آيـة واضحة جـدًا، ولا يوجد فيها أي مجال للخلط أو سـوء الفهم، فالله يسـمع الدعاء، ويجيبه، والأمر محسوم مهما حاول الشيطان أن يشكك في أثر الدعاء، فهذه الآية له بالمرصاد، ولله الحمد والمنة، ولكن لنتذكر: أن الله يستجيب الدعاء بحكمته وبعلمه، وليس باستعجالنا وجهلنا.

١٩ والله يعلم وأنتم لا تعلمون

﴿ وَٱللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ﴾ [البقرة:٢١٦].

لنلعب لعبة:

تخيل أنك تسير في الشارع، وفجأة ترى رجلًا مُغطّى وجهه، ومعه مسدس يضعه على رأس رجل آخر مُلقى على الأرض، وهو يصرخ: سأقتلك.

فالآن أمامك خياران: فإما ألا تفعل شيئًا، أو أن تبلغ الشرطة!

ماذا ستفعل؟ تبلغ الشرطة أم لا؟

الآن ماذا لو: نظرت بجانب الطريق، فوجدت رجلًا يحمل كاميرا كبيرة كالتي تستخدم في السينما، وأخذ يصور الموقف.

الآن ماذا ستفعل؟ تبلغ الشرطة أم لا؟

الآن ماذا لو: سألت عن هذا الشخص الذي يحمل الكاميرا، وعرفت منزله، وذهبت إلى المنزل، فوجدت في منزله عشرات الفيديوهات فيها تصوير حي لحالات قتل مصورة بشكل مقزز وحقيقي، وليس تمثيلًا.

ماذا ستفعل؟ تبلغ الشرطة أم لا؟

طيب ، فماذا لو: سألت أكثر عن الشخص، فاتضح لك أنه رجل شرطة متخصص في هذه الحالات من الجرائم، وأنه تقاعد منذ سنوات عدة، وطُلِب منه أن يصور فيلمًا وثائقيًا عن كيفية عمل هذه الفيديوهات والجرائم.

ماذا ستفعل؟ تبلغ الشرطة أم لا؟

طيب، فماذا لو: عرفت أن الرجل قام بالفيلم الوثائقي منذ سنتين، وبعدها جاءته حالة عصبية ونفسية، وصار يُنفِّذ الجرائم نفسها التي كان يغطيها، وهو شرطي، ماذا ستفعل؟ تبلغ الشرطة أم لا؟

والآن: ماذا لو استيقظت من النوم، واكتشفت أن هذا كله كان حلمًا، وليس حقيقة؟!

لو كنت كأغلب الناس، فأنت في هذه القصة البسيطة غيَّرت حكمك على الموقف خمس مرات على الأقل!

لماذا؟ لأنه في كل مرة كانت معلومة جديدة تضاف عن الموقف جعلتك تغير حكمك.

لذلك قالوا: «الحكم على الشيء فرع من تصوره»، فإن كان تصورك عن الموقف ناقصًا فسيكون حكمك ناقصًا، والآن إذا أردنا أن نحكم على شخص عاش خمسين سنة مثلًا على هذه الأرض، ومات، كيف يمكن لنا أن نفعل ذلك؟

فحتى تحكم على الشخص يجب أن يكون لديك تصور كامل عن حياته منذ ولادته إلى مماته، أين ولد؟ وما الجو العائلي الذي نشأ فيه؟ وما المواقف التي تعرض لها في طفولته؟ وتركيبته النفسية، وكل قراراته في الحياة الجيدة والسيئة، ونيته في قلبه، وأعماله الخفية، فيجب أن تعلم كل هذا حتى تحكم عليه.

وطالما أن الإنسان غير قادر على أن يحيط إحاطة كاملة شاملة بحياة إنسان آخر، فهذا قصور في التصور، وطالما هناك قصور في التصور، فسيكون هناك قصور وخطأ في الحكم، ومن ثم لا يمكن أن يحكم على حياة إنسان إلا من لديه تصور كامل ودقيق ومفصل، والوحيد القادر على ذلك هو الله:

ولذلك: ﴿وَكُلُّهُمْ ءَاتِيهِ يَوْمَ ٱلْقِيَـٰمَةِ فَرْدًا﴾ [مريم:٩٥].

ولذلك: ﴿إِنَّ ٱللَّهَ يَحْكُمُ بَيْنَهُمْ فِى مَا هُمْ فِيهِ يَخْتَلِفُونَ﴾ [الزمر:٣].

ولذلك: ﴿ٱقْرَأْ كِتَـٰبَكَ كَفَىٰ بِنَفْسِكَ ٱلْيَوْمَ عَلَيْكَ حَسِيبًا﴾ [الإسراء:١٤].

ولذلك: ﴿فَإِنَّمَا عَلَيْكَ ٱلْبَلَـٰغُ وَعَلَيْنَا ٱلْحِسَابُ﴾ [الرعد:٤٠].

فحتى الرسول ﷺ ليست لديه القدرة ولا المعرفة الكافية لحساب أحد، فهذا من اختصاص الله وحده. وهذا يتطلَّب من الإنسان تواضعًا واعترافًا بالجهل في عدم الحكم على أي شخص أيًا كان، وليكتفِ الإنسان بحساب نفسه، فهذا عمل شاق؛ فمن انشغل به لم يعد لديه وقت لمحاسبة الناس.

٢٠ اشدد به أزري

دعاء موسى لربه: ﴿وَٱجْعَل لِّى وَزِيرًا مِّنْ أَهْلِى ۝٢٩ هَـٰرُونَ أَخِى ۝٣٠ ٱشْدُدْ بِهِۦٓ أَزْرِى﴾ [طه: ٢٩-٣١] دعاء عجيب، فتأملوا معي: موسى كليم الرحمن، يعني الله كلمه بشكل مباشر، وهو نبي، والله ناصره، وهو أقدر الأقدرين سبحانه، كيف يطلب موسى من ربه ان يؤازه بأخيه رغم ان موسى منصور من ربه مباشرة؟ لماذا طلب الاستعانة ببشر!! أليس الله كافيًا أن يشد أزر موسى؟ فكيف هذا الدعاء؟

أعتقد، والله أعلم أمورًا عدة:

١. أن الدين والتدين عملي وواقعي، وليس دينًا بتعاليم حالمة خارجة عن منظومة البشر والدنيا، ومن ثم من المنطق أن يكون لموسى دعم (عملي أرضي دنيوي).

٢. أن التوكل على الله دون الأخذ بالأسباب تواكل، وليس توكلًا. نعم، الله مع موسى، ونعم معه معجزات، ولكن أين دور موسى في العمل والتخطيط؟ وهذا مبدأ: **«اعقلها، وتوكل»**.[1]

(١) رواه الترمذي (رقم ٢٥١٧) وحسنه الألباني في صحيح الجامع (رقم ١٠٦٨).

فمن دون (اعقلها) أصبح الأمر تواكلًا، وهذا واضح في كل قصص الأنبياء، فكل الأنبياء خططوا، وفكروا، واجتهدوا، وكان الدعم الإلهي يأتي في وسط هذا التخطيط، فمثلًا في (غزوة بدر) الرسول ﷺ خطط لموقع الغزوة، عندما سأله الصحابي: «يا رسول الله، أهو الوحي أم الرأي والمشورة؟».

فنرى أنه بعد كل هذا التخطيط جاء الدعم الإلهي بإرسال جنود لم تروها، ولذلك نرى موسى هنا يناقش خطة العمل مع الله سُبْحَانَهُ وَتَعَالَىٰ، والله يستمع، ويجيب، فتأمل!

٣. تأصيل مبدأ أن موسى وغيره من الأنبياء بشر يخافون، ويحزنون، ويحتاجون إلى الدعم كغيرهم من البشر.

وهذه نقطة مهمة جدًا جدًا، فتحويل الأنبياء إلى شبه ملائكة أمر كارثي في رأيي، لماذا؟ لأننا لو صورنا الأنبياء ملائكة لا يعانون معاناتنا نفسها، ومشاعرنا نحن البشر العاديين أصبح تقليدهم مستحيلًا، والاقتداء بهم صعب المنال؛ لأنه سيقال لك: يا عمي، هؤلاء أنبياء، ونحن من؟ لا، هم أنبياء؛ بمعنى أن الله تواصل معهم نعم، ولكن هم بشر يأكلون، ويشربون، ويتزوجون، ويشعرون، ويغضبون، ولديهم احتياجات مثل البشر تمامًا، ومن ثم أصبح الاقتداء بهم ممكنًا، فهم بشر استطاعوا بالعمل والاجتهاد والتدريب وتوفيق الله أن ينجزوا الكثير أيضًا.

ومن ثم نعم، الدعاء: ﴿ٱشْدُدْ بِهِۦٓ أَزْرِى﴾ [طه:٣١] منطقي وسليم جدًا جدًا، حتى وإن صدر من أحد أعظم الأنبياء على الإطلاق كليم الله، وأحد أولي العزم من الرسل.

٢١ لا تحصوها

﴿وَإِن تَعُدُّوا۟ نِعْمَةَ ٱللَّهِ لَا تُحْصُوهَآ﴾ [النحل:١٨] قالوا: إنه من أسرار السعادة القدرة على تذكر نوعين من النعم دائمًا: ١. النعم القديمة. ٢. النعم الخفية.

ما النعم القديمة؟ هي النعم التي حصلت لك في الماضي، ومضى عليها زمن. نعم، فرحت بها في وقتها، ثم مع الوقت نسيتها، أو اعتدت عليها، والإنسان عادة لا يشكر الله على هذه النعم بعد أن يمر عليها زمن.

ترى إنسانا مشغولًا بالحاضر وسريع النسيان، وهذا أحد أهم أسرار عدم القدرة على إحصاء نعم الله عليك، فهي ليست النعم التي أنت فيها اليوم، ولكنها بلايين النعم التي حصلت لك في كل ثانية من ثواني حياتك! عدد ضخم كبير لا يستوعبه عقل، ولذلك في الصلاة نكرر: ﴿ٱلْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ ٱلْعَـٰلَمِينَ﴾ [الفاتحة:٢] وبعض الناس يشعر بملل من هذا التكرار، فيقول: يا أخي، لماذا نكرر الآيات نفسها في الفاتحة ١٧ مرة في اليوم كل يوم؟ أليس في ذلك ملل؟ طبعًا ملل لو أن الإنسان سيقولها من دون تفكر.

ولكن لو في كل مرة تقول فيها: ﴿ٱلْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ ٱلْعَـٰلَمِينَ﴾ [الفاتحة:٢] تذكر نعمة قديمة عليك، فسيتجدد

الشعور بهذه الآية، وستشعر بمعنى جديد في كل مرة تقرؤها.

النعم القديمة: تذكرها، اشكر الله عليها، اكتبها، لا تنسَها، جدّد لقاءك بها دومًا، وكأنها حصلت الآن.

أما **النعم الخفية** فهي النعم التي تجري عليك دون أن تشعر بها، إما لجهلك بها أو لاعتيادك عليها، فمن نعم الاعتياد: التنفس... لو انقطع دقائق عدة لَمِتَّ في الحال، ولك في اليوم أربعة وعشرون ألف نفس، فهذه ٢٤ ألف نعمة!

ومن النعم الخفية ما يحصل في جسدك وفي الكون من حولك لكي تبقى حيًا، فمثلًا:

لو كان القمر أبعد أو أقرب من الأرض بأمتار عدة لهلكنا، ولو لم يكن للأرض غلاف جوي يحميها لهلكنا، ولو اختل نظام بلايين الخلايا في جسدك لهلكت فورًا، وهي التي تعمل ٢٤ ساعة في اليوم دون جهد ولا توجيه منك.

عناية الله في الكون وفي أنفسنا، في كل ثانية، فهي كفيلة بأن نحمد الله كل ثانية! وفي كل ثانية سنجد ملايين النعم التي تستحق الحمد!

٢٢ لا إكراه في الدين

ما الفرق بين عبادة البشر وتسبيح الجبال والبحار والملائكة وغيرهم من المخلوقات؟

الفرق الأساسي والجذري أن الإنسان يعبد الله عن اختيار، وليس إجبارًا، وهذا فرق جوهري وجذري، وقد يكون أحد أسباب خلق الإنسان، وهو أن الله أراد مخلوقات تعبده بإرادتها وباختيارها دون إكراه.

وهذا يفسر فورًا عدد الآيات الكثيرة التي تعطي حق اختيار الدين وعدم الإجبار، وسأسردها هنا حتى نذكر أنفسنا بمراد الله هذا:

﴿لَآ إِكۡرَاهَ فِي ٱلدِّينِۖ قَد تَّبَيَّنَ ٱلرُّشۡدُ مِنَ ٱلۡغَيِّ﴾ [البقرة:٢٥٦].

﴿وَلَوۡ شَآءَ رَبُّكَ لَأٓمَنَ مَن فِي ٱلۡأَرۡضِ كُلُّهُمۡ جَمِيعًا﴾ [يونس:٩٩].

﴿أَفَأَنتَ تُكۡرِهُ ٱلنَّاسَ حَتَّىٰ يَكُونُواْ مُؤۡمِنِينَ﴾ [يونس:٩٩].

﴿قَالَ يَٰقَوۡمِ أَرَءَيۡتُمۡ إِن كُنتُ عَلَىٰ بَيِّنَةٖ مِّن رَّبِّي وَءَاتَىٰنِي رَحۡمَةٗ مِّنۡ عِندِهِۦ فَعُمِّيَتۡ عَلَيۡكُمۡ أَنُلۡزِمُكُمُوهَا وَأَنتُمۡ لَهَا كَٰرِهُونَ﴾ [هود:٢٨].

﴿وَقُلِ ٱلۡحَقُّ مِن رَّبِّكُمۡۖ فَمَن شَآءَ فَلۡيُؤۡمِن وَمَن شَآءَ فَلۡيَكۡفُرۡ﴾ [الكهف:٢٩].

﴿قُلِ ٱللَّهَ أَعۡبُدُ مُخۡلِصٗا لَّهُۥ دِينِي ١٤ فَٱعۡبُدُواْ مَا شِئۡتُم مِّن دُونِهِۦۗ﴾ [الزمر:١٤- ١٥].

﴿لَكُمۡ دِينُكُمۡ وَلِيَ دِينِ﴾ [الكافرون:٦].

﴿وَلَوۡ شَآءَ ٱللَّهُ مَآ أَشۡرَكُواْۗ وَمَا جَعَلۡنَٰكَ عَلَيۡهِمۡ حَفِيظٗا﴾ [الأنعام:١٠٧].

﴿فَإِنۡ أَعۡرَضُواْ فَمَآ أَرۡسَلۡنَٰكَ عَلَيۡهِمۡ حَفِيظًاۖ إِنۡ عَلَيۡكَ إِلَّا ٱلۡبَلَٰغُۗ﴾ [الشورى:٤٨].

﴿ أَرَءَيْتَ مَنِ ٱتَّخَذَ إِلَٰهَهُۥ هَوَىٰهُ أَفَأَنتَ تَكُونُ عَلَيْهِ وَكِيلًا ﴾ [الفرقان:٤٣].

﴿ نَّحْنُ أَعْلَمُ بِمَا يَقُولُونَ وَمَآ أَنتَ عَلَيْهِم بِجَبَّارٍ ﴾ [ق:٤٥].

﴿لَّيْسَ عَلَيْكَ هُدَىٰهُمْ﴾ [البقرة:٢٧٢].

﴿فَإِنَّمَا عَلَيْكَ ٱلْبَلَٰغُ وَعَلَيْنَا ٱلْحِسَابُ﴾ [الرعد:٤٠].

كلها آيات ثابتة الدلالة واضحة وضوح الشمس بعدم الإجبار والإكراه في الدين، كلها آيات تدل على أن الله يريد من الناس أن يعبدوه عن اختيار، وليس عن إجبار.

سؤال: إذن لماذا حارب الرسول الكفار؟

جواب: الرسول حاربهم بسبب ظلمهم، وليس بسبب كفرهم، فقد كان يردد دائما في مكة: **«خلوا بيني وبين الناس»**[1]، فلو تركت قريش الرسول صَلَّى ٱللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يبلغ رسالته في مكة لما حاربها، والحروب كانت لرفع الظلم، حتى فتح مكة حدث لأن قريشًا نقضت العهد الموقع في صلح الحديبية، ولو لم تنقض قريش العهد لما كان للرسول صَلَّى ٱللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أن يدخل مكة، فقد كان العهد عشر سنوات، ولكنهم نقضوا العهد، وظلموا، وقتلوا، ونهبوا، وتعدوا على الناس.

اذن فحرية الدين مكفولة بعشرات الآيات الواضحة الدلالة. واستغرب ممن ينقض كل هذه الآيات القطعية الثبوت وهي بالعشرات من اجل حديث او حديثين ظني الثبوت يناقضوا مبدأ حرية الدين الواضحة وضوح الشمس في القران.

لا تسأل نفسك كم مرة ختمت القرآن،
اسأل نفسك كم مرة تأثرت بالقرآن؟.

٢٣ وإنا له لحافظون

﴿ إِنَّا نَحْنُ نَزَّلْنَا ٱلذِّكْرَ وَإِنَّا لَهُۥ لَحَٰفِظُونَ﴾ [الحجر:٩].

يقول أحد المفكرين: «من المفارقات أن الله أرشدنا إلى تدبر القرآن، وتكفل لنا بحفظه، فاشتغلنا بالحفظ، ونسينا التدبر».

أظن أن علاقتنا بالقرآن تحتاج إلى إعادة هيكلة بالكامل، فالإنسان المسلم العادي علاقته بالقرآن مختصرة في الحفظ والتلاوة.

ففي رمضان السؤال المعتاد: كم ختمة ختمت؟

في الأيام العادية المسلم إذا أراد أن يقوي علاقته بالقرآن يتجه فورًا للحفظ، ويكون همه حفظ أكبر قدر ممكن من الأجزاء، وأنا فعلت ذلك في بداية الأمر، فالحفظ يعطيك الإمامة في الصلاة، والاستشهاد بالآيات عن غيب، ويظهر أنك فاهم وعالم، ومن ثم أعترف أن سبب حفظي جزء منه لله، وجزء منه للنفس والمصلحة الشخصية، ووجدت نفسي ختمت القرآن عشرات المرات قراءة.

لكني في يوم سألت نفسي: هل عمرك ختمت القرآن تفسيرًا؟ وفهمًا؟ وتدبرًا في الآيات؟ كما

(١) أخرجه أحمد (رقم ١٨٥٢٧).

قال عبدالله ابن مسعود رَضِيَٱللَّهُعَنْهُ (ت ٣٢هـ): «كان الرجل منا إذا تعلم عشر آيات لم يجاوزهن حتى يعرف معانيهن والعمل بهن»، ويكفي أن تعلم أن كبار الصحابة أمثال أبي بكر الصديق وعمر بن الخطاب رَضِيَٱللَّهُعَنْهُمْ لم يكونوا يحفظون القرآن كاملًا، ومن ثم، فمنذ سنوات عدة غيرت تعاملي مع القرآن تمامًا.

لم يعد لدي هدف أن أختم القرآن قراءة في رمضان، وتوقفت عن هذه العادة، واستبدلت بها عادة أخرى، وهي ختم أجزاء معينة من قراءة التفاسير والتأمل في الآيات، وأصبحت أستشعر بقربي من القرآن ليس بكمّ القراءة، ولكن عندما أتأمل في معنى جديد لآية معينة، فتدخل أعماقي، وتؤثر في فكري وفي قلبي، ومن ثم في سلوكي.

قال رجل لعبدالله بن المبارك (١١٨- ١٨١هـ): «قرأت القرآن البارحة في ركعة! فقال له: أعرف رجلًا لم يزل البارحة يكرر: ﴿أَلْهَىٰكُمُ ٱلتَّكَاثُرُ﴾ [التكاثر:١] إلى الصبح لم يستطع أن يتجاوزها».

فكّر في الأمر، وتدبّر كيف يمكن أن تعمّق علاقتك مع القرآن، واخرج عن المألوف، وما اعتدنا عليه، وكوّن لنفسك علاقة خاصة بالقرآن.

قال الحسن البصري (٢١- ١١٠هـ) رَحِمَهُٱللَّهُ: «يا ابن آدم، كيف يرق قلبك، وإنما همك متى تصل لآخر السورة؟!»، وقال آخر: «عندما إقرأ القرآن أسأل نفسي... متى أتعظ بما أتلوه؟ متى يرق قلبي؟ متى أفهم مراد الله؟»؛ لأن قراءة القرآن عبادة، والعبادة لا تكون بغفلة.

وقال آخر: «ينبغي أن يكون هم الصالحين كم مرة تأثرت بالقرآن، وليس كم مرة ختمت القرآن».

٢٤ وبالوالدين إحسانا

أمر كبير جدّا أن يقرن الله عبادته بالإحسان للوالدين: ﴿وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوٓاْ إِلَّآ إِيَّاهُ وَبِٱلْوَٰلِدَيْنِ إِحْسَٰنًا﴾ [الإسراء:٢٣]. لم يقل سبحانه: ثم بالوالدين، فقد استخدم أقوى الحروف في الربط بين أمرين وهو حرف (الواو).

لِمَ كل هذا؟

لماذا الوالدان، حتى ولو حاولا أن تشرك بالله، وبذلا أقصى جهدهما في ذلك، وعلى الرغم من أن الشرك من أعظم الذنوب التي لا يغفرها الله عَزَّوَجَلَّ: ﴿ وَإِن جَٰهَدَاكَ عَلَىٰٓ أَن تُشْرِكَ بِى مَا لَيْسَ لَكَ بِهِۦ عِلْمٌ ﴾ [لقمان:١٥] فماذا أفعل يا الله؟ أغضب منهما؟ أهجرهما؟ أضربهما؟ أقاتلهما؟ ماذا أفعل بمن يجاهد من أجل أن أشرك بك؟ الجواب: ﴿فَلَا تُطِعْهُمَا﴾ [لقمان:١٥] وليس فقط لا تطعهما، ولكن: ﴿وَصَاحِبْهُمَا فِى ٱلدُّنْيَا مَعْرُوفًا﴾ [لقمان:١٥] يعني حتى الهجران لا تهجرهما!

يا الله، لهذه الدرجة؟ لماذا؟!

بعد تأمل وتفكر وجدت أن سبب قرن عبادة الله بالإحسان للوالدين أن كليهما (الله سُبْحَانَهُۥوَتَعَالَىٰ والوالدان) هما سبب وجودك على هذه الأرض.

الله خلق أباك آدم، ثم وضع في الأرض قوانين كونية لكيفية إنتاج البشر بشرًا آخرين، وأمر آدم أن يتكاثر هو وذريته؛ حتى يحقق مراد الله في إيجاد بشر يعبدونه.

والوالدان عندما يأخذان بهذه القوانين الكونية، ويتزوجان، ويمارسان عملية النكاح، فهما يقومان بعملية إنتاج (خلق على المستوى البشري) إنسان جديد (بأمر الله وبقوانينه الكونية) على وجه الأرض، فالله خلق بوضع القوانين، والوالدان أنتجا باستخدام هذه القوانين.

ومن ثم الآية: ﴿أَنِ ٱشْكُرْ لِي وَلِوَٰلِدَيْكَ﴾ [لقمان:١٤] أشكر لله ولوالدي ماذا؟ أشكر لله وللوالدين على أنهما سبب وجودي على هذه الأرض!

وهنا يأتي السر في: ﴿أَلَّا تَعْبُدُوٓاْ إِلَّآ إِيَّاهُ﴾ [الإسراء:٢٣]؛ لأن الله هو الذي وضع قانون الخلق.

﴿وَبِٱلْوَٰلِدَيْنِ إِحْسَٰنًا﴾ [الإسراء:٣٢]؛ لأنهما أخذا بقوانين الخلق.

وهذا تجده في كل الديانات والفلسفات العالمية، ففي كتاب (الجمهورية) مثلًا لأفلاطون يذكر أحوال الناس بعد الموت والجزاء والعقاب بناءً على عمل الإنسان تجاه ربه ووالديه والقتل دون وجه حق!

وأظن – والله أعلم – أنه لهذا السبب هناك تشديد في قضية الزنا؛ لأن فيها يقوم الإنسان بعملية الخلق هذه، ولكن في غير محلها ودون الأخذ بالقواعد الإلهية، وفي هذا كأنه تحدٍّ من الإنسان لله عَزَّوَجَلَّ باستخدام هذه القوة أو الحياة الموجودة في المني وإطلاقها في مكان لا يرضى به الله، فكأنه تحدٍّ غير مباشر.

والأمر الآخر لأن فيه قتلًا للحيوانات المنوية التي فيها الحياة، وربما لذلك أيضًا جاء الزنا بعد القتل مباشرة في قوله تعالى: ﴿وَلَا يَقْتُلُونَ ٱلنَّفْسَ ٱلَّتِي حَرَّمَ ٱللَّهُ إِلَّا بِٱلْحَقِّ وَلَا يَزْنُونَ﴾ [الفرقان:٦٨]. فقتل النفس جريمة، وقتل الحيوان المنوي الذي هو مقدمة لخلق النفس أيضًا جريمة.

بعض الناس قد يقول: ماذا عن العملية الجنسية بين الزوجين بهدف المتعة، وليس الإنجاب، وذلك باستخدام العزل أو حبوب منع الحمل، أليس هذا إهدارًا للحيوان المنوي أيضًا؟

أقول: هذا مبحث طويل وعميق وفيه نظريات عدة مختلفة وآراء مختلفة ليس لها مكان هنا، وربما أفصّل فيها لاحقًا.

٢٥ فلينظر الإنسان إلى طعامه

القرآن من إعجازه أنه يعطيك مفاهيم تتجدد مع العصور، فهو كتاب حي يمس حياة البشر في كل العصور، ومن آياته التي تؤكد هذه المعاني قوله تعالى: ﴿فَلْيَنظُرِ ٱلْإِنسَٰنُ إِلَىٰ طَعَامِهِۦٓ ۝٢٤ أَنَّا صَبَبْنَا ٱلْمَآءَ صَبًّا ۝٢٥ ثُمَّ شَقَقْنَا ٱلْأَرْضَ شَقًّا ۝٢٦ فَأَنۢبَتْنَا فِيهَا حَبًّا﴾ [عبس:٢٤-٢٧] فقد تأملت في هذه الآيات، وظهر لي كأن فيها رسالة للإنسان في القرن الحادي والعشرين تحديدًا: انظر إلى طعامك أيها الإنسان، نعم، انظر إليه، وتأمل، وتذكر أنه مهما وصلت إليه من تكنولوجيا وقدرة واختراعات وإبداعات في أنواع الأكل، وقدرة على نقل الأكل من مشارق الأرض إلى مغاربها، فتذكّر أن هذا الطعام لم يكن ليُعدّ، ويتجهّز لولا رحمة الله

ونعمته التي صبت الماء على الأرض، وشقت الأرض، وأنبتت الحَبّ. لا تنسَ هذا، ولا تغتر بعلمك، فتعتقد أنك أصبحت قادرًا على الاستقلال بذلك دون نعمي عليك.

حياتنا اليوم أصبحت منعزلة تمامًا عن الطبيعة، وعن الأرض، فكلها (آي فون)، (ولاب توب)، و(تلفاز)، و(سيارة)، و(سوبرماركت) فيه مئات الآلاف من أصناف الغذاء التي تصل بأحدث أنواع الاختراعات.

فالانسان العادي علاقته مع الاكل اصبحت علاقة مصطنعة عبر السوبرماركت فالعقل اللاواعي نسي اصل هذا الاكل. واصبحنا لا نربط بين الاكل وبين الارض التي انتجت هذا الاكل. فالاكل لا تنتجه الارض والماء. ولكن الاكل في وعينا اليوم تنتجه الشركة الفلانية او الماركة الفلانية.

ولكن مع كل هذا لا غنى لنا عن الله، والعلماء الذين أصبحوا يغترون بالعلم، ويعتقدون أنهم ملكوا الطبيعة، وأدى بهم هذا إلى الكفر بالله واعتقاد أنهم لم يعودوا في حاجة إلى إله، فهم ينسون أصل الأمور، وينسون ضعفهم وعجزهم حتى أن يخلقوا، وإلى أمثال هؤلاء يقول تعالى: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ ضُرِبَ مَثَلٌ فَٱسْتَمِعُوا۟ لَهُۥٓ ۚ إِنَّ ٱلَّذِينَ تَدْعُونَ مِن دُونِ ٱللَّهِ لَن يَخْلُقُوا۟ ذُبَابًا وَلَوِ ٱجْتَمَعُوا۟ لَهُۥ ۖ وَإِن يَسْلُبْهُمُ ٱلذُّبَابُ شَيْـًٔا لَّا يَسْتَنقِذُوهُ مِنْهُ ۚ ضَعُفَ ٱلطَّالِبُ وَٱلْمَطْلُوبُ﴾ [الحج:٧٣]، فيا لها من آية فيها تحدٍّ واضح لكل متكبر مغتر بعمله، تحدٍّ إلى يوم الدين!

ولنسمع قول أحد أكبر علماء القرن العشرين آينشتاين (١٨٧٩- ١٩٥٥م)، حيث يقول: «أنا لست ملحدًا، نحن البشر مثل الطفل الصغير الذي يدخل مكتبة مليئة بالكتب بلغات كثيرة، فالطفل يعلم أنه لا بد من وجود أشخاص كتبوا هذه الكتب، ولكن لا يعلم كيف، والطفل يتوقع وجود ترتيب معين لهذه الكتب، ولكنه لا يعرف هذا الترتيب، هذا في - رأيي - ينبغي أن يكون نظرة أكثر الناس ذكاء لله! نحن نرى الكون متناسقًا بشكل عجيب، ويتبع أنظمة محددة، ولكننا لا نفهم إلا الشيء اليسير جدًا» من كتاب (There Is A God).

٢٦ الذي يكذب بالدين

سورة أحفظها، وأرددها منذ الصغر، ولأول مرة أشعر بخوف شديد عند قراءتها، وكأني أقرؤها أول مرة: ﴿أَرَءَيْتَ ٱلَّذِى يُكَذِّبُ بِٱلدِّينِ﴾ [الماعون:١]. الله سبحانه الآن يصف لنا الذي يكذب بالدين، ومن أسوأ ممن يكذب بالدين؟ وما وصفه؟

هل الذي يقتل الرسول؟

هل الذي يحرف الكتب؟

هل الذي يزني، ويسرق؟

لا، وصف المكذب بالدين ليس هذا، المكذب بالدين هو: ﴿ٱلَّذِى يَدُعُّ ٱلْيَتِيمَ﴾ [الماعون:٢]. يدع اليتيم دون أن يغنيه، ويساعده، وهو الذي: ﴿وَلَا يَحُضُّ عَلَىٰ طَعَامِ ٱلْمِسْكِينِ﴾ [الماعون:٣].

ليس أنه لا يطعم المسكين. لا، ولكنه لا يحض (أو يدعو، أو يروج) لإطعام المسكين!

تأملت في كلمة الدين بالكسرة فوجدتها قريبة جدا لكلمة الدين بفتحة على الدال.

وكأن المعنى ان الدين (بالكسرة) هو الدين (بالفتحة) الذي اقرضه الله لعباده.

وهو دين الحياة والخلق والنعم. كلها قرض (دين) عليك اعادته.

الدّين هو دين الله الذي خلقك، وسقاك، وأطعمك، وهذا دَين (بفتح الدال) عليك أن تردّه بالإحسان إلى خلق الله. والذي لا يحسن لليتيم فهو الذي يكذب بهذا الدّين، وكأنه خلق نفسه، وأطعم نفسه، ومن ثم، فهو يكذب بأن عليه دينًا يجب أن يسدّده للخالق (عن طريق الإحسان لخلقه) كلمة دين مرتبطة ارتباطًا وثيقًا بفكرة الدَّيْن، وهذا له إشارة في الآية: ﴿فَلَوْلَآ إِن كُنتُمْ غَيْرَ مَدِينِينَ ﴿٨٦﴾ تَرْجِعُونَهَآ إِن كُنتُمْ صَٰدِقِينَ﴾ [الواقعة:٨٦-٨٧]، فالله يبين أنه لو كنتم يا بشر، غير مدينين، وخلقكم هذا ليس دينًا عليكم، فيجب أن ترجعوه، فأرجعوا الميت إلى الحياة لو كنتم صادقين، ولكنكم لن تفعلوا؛ لأن حياتكم كلها هي قرض مؤقت يجب أن تعيدوه لله.

حياتك قرض، وأموالك قرض، وجسدك قرض، ومنزلك قرض، وكلك قرض، أقرضك الله هذه الحياة ليرى ما أنت فاعل بها، وتسديد القرض بعبادة الله عن طريق: ذكره، واللجوء إليه، والإحسان إلى خلقه؛ لذلك عندما سُئل الراعي: لمن هذه الماشية؟ فقال بحكمة: هي لله في يدي، نعم، هي لله، كل شيء لله، ولكنه في يدك بصفة مؤقتة.

فلماذا الغرور؟ ولماذا البخل؟ ولماذا القلق؟ كلها مشاعر تأتي عندما ننسى أن هذا كله لله، يؤتيه من يشاء، وينزعه ممن يشاء.

٢٧ فأتنا بما تعدنا

هذه العبارة التي أتت في سياق هذه الآية: ﴿فَأْتِنَا بِمَا تَعِدُنَآ إِن كُنتَ مِنَ ٱلصَّٰدِقِينَ﴾ [هود:٣٢] كرّرتها كل الأقوام الهالكة مع أنبيائها، وهي عبارة تظهر كبرًا وخللًا كبيرًا في المنطق السليم.

الرسول يأتي بشيرًا بنعيم ونذيرًا بعذاب، ولكن هؤلاء القوم أعماهم الكبر عن التفكير السليم، فقالوا هذا التحدي الغريب، وهو إن كنت صادقًا فاجعل الله يعذبنا!

ولكن لماذا لم يقولوا: إن كنت صادقًا فاجعل الله يهدينا؟ إن كنت صادقًا فاجعل الله يغفر لنا؟ لا، لم يقولوا شيئًا من ذلك، فيا له من فكر ومنطق كله كبر وغرور، وهذه مصيبة الإنسان، عندما يُؤتى قليلًا من القوة... الغرور!

وفي الحديث القدسي يحدّث الرسول ﷺ عن رب العزة سُبْحَانَهُ وَتَعَالَىٰ قوله: «الْعزُّ إزارُه، والْكبرياءُ رِداؤُه، فَمَنْ نَازَعَنِي عذَّبْتُه».[1] لذلك، فمن موجبات الكفر الكبر، فاحذر من أن تعتقد أن النعمة التي أنت فيها

(١) أخرجه مسلم (رقم ٢٦٢٠).

معناها رضا الله عنك، فقيّم نفسك عن طريق أعمالك وعلاقتك مع الله وذكرك له، وليس بناءً على النعم، فالنعم في الدنيا تُعطَى كلَّ أنواع البشر، والنعمة ابتلاء ليرى الله إن كنت ستشكر أم لا، فإن وجدت نفسك في نعم كثيرة، ولكن شكرك قليل فاحذر.

٢٨ الخير والشر

﴿ وَنَبْلُوكُم بِٱلشَّرِّ وَٱلْخَيْرِ فِتْنَةً ﴾ [الأنبياء:٣٥].

الإنسان بطبيعته يعتقد أنه عندما يكون في خير ونعيم فهذا كرم من الله، وعندما يكون في شر وضيق فهو في ابتلاء من الله، والواقع أن كليهما ابتلاء. فالغنى ابتلاء تمامًا مثل الفقر، ولكن لأن المنهج مختلف فالاختبار مختلف.

الفقير هل سيصبر؟ وهل سيبحث عن الرزق بالطرق المشروعة فقط؟ وهل سيبتعد عن السرقة؟ وهل سيصل إلى مرحلة الرضا بما عنده؟

والغني هل سيشكر؟ وهل سيحسن إلى الناس من ماله؟ وهل سيكون قنوعًا، ولا يطمع؟ وهل سيتواضع؟ وفي النهاية أيضًا هل سيصل إلى مرحلة الرضا بما عنده؟

وأحيانًا ابتلاء الغنى يكون أصعب من ابتلاء الفقر، فالغني كل الذنوب مفتوحة أمامه: الإسراف، والسفر، والنساء، والشرب، وأن يظلم مَنْ تحته، والقمار، والكبر، وهذا اختبار في ضبط النفس قد يكون أصعب بكثير من اختبار الفقر، ولذلك الآية: ﴿ فَلَمَّا نَسُواْ مَا ذُكِّرُواْ بِهِۦ فَتَحْنَا عَلَيْهِمْ أَبْوَٰبَ كُلِّ شَيْءٍ حَتَّىٰٓ إِذَا فَرِحُواْ بِمَآ أُوتُوٓاْ أَخَذْنَٰهُم بَغْتَةً فَإِذَا هُم مُّبْلِسُونَ ﴾ [الأنعام:٤٤]، وهي آية مخيفة تظهر أن الدنيا عندما تفتح عليك من أوسع أبوابها، فإن خطر الكبر والغرور بها، ونسيان ذكر الله خطر كبير، والأخذ يأتي بغتة!

والشيء نفسه في المرض والصحة، فاختبار الصحة والقدرة على المعصية قد يكون أصعب من اختبار الصبر على المرض، وفي النهاية الله أعلم أي أنواع الاختبار سيتعرض لها كل إنسان بحسب حاله.

٢٩ أنظرني إلى يوم يُبعثون

إبليس أذنب، فتكبر، وآدم أذنب، فتواضع، فاتبع أباك آدمَ إذا أذنبتَ، فاستغفر.

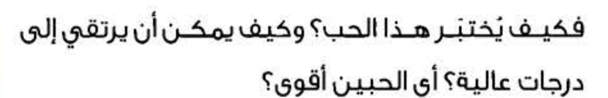
كنت دائمًا أسأل سؤالًا عن إبليس، عندما عصى ربه، وطلب منه إمهاله إلى يوم البعث: ﴿ قَالَ أَنظِرْنِيٓ إِلَىٰ يَوْمِ يُبْعَثُونَ ۝١٤ قَالَ إِنَّكَ مِنَ ٱلْمُنظَرِينَ ۝١٥ قَالَ فَبِمَآ أَغْوَيْتَنِي لَأَقْعُدَنَّ لَهُمْ صِرَٰطَكَ ٱلْمُسْتَقِيمَ ۝١٦ ثُمَّ لَءَاتِيَنَّهُم مِّنۢ بَيْنِ أَيْدِيهِمْ وَمِنْ خَلْفِهِمْ وَعَنْ أَيْمَٰنِهِمْ وَعَن شَمَآئِلِهِمْ ۖ وَلَا تَجِدُ أَكْثَرَهُمْ شَٰكِرِينَ ﴾ [الأعراف:١٤-١٧].

فكنت أسأل نفسي: لماذا يا الله، سمحت لإبليس بالبقاء، وأنت تعلم أنه سيكون عدوًا لبني آدم، وسيغويهم؟ ألم يكن أحسن للبشر أن يعيشوا في الأرض من دون هذا العدو، ومن دون إغوائه؟ أليس هذا أفضل لعبادتك يا الله؟

صراحة هذا سؤال حيّرني سنين، ولم أفهم إجابته إلا هذه اللحظة التي أكتب فيها هذه السطور، وأشعر حاليًا بنشوة وسعادة أني فهمت – أو أعتقد أني فهمت – معضلة فكرية شغلتني سنوات دون فهم، فالأمر – والله أعلم – يتلخص في الصورة الآتية:

صورة تخيلية لملك، وهو يضع رجله على رقبة إبليس؛ لتصوير انتصار الحق على الباطل .... قوة هذه الصورة في وجود إبليس، ولا يمكن للصورة أن يكون لها هذا الجمال والقوة من دون وجود إبليس..

الله خلقنا لعبادته. نعم، هذا معروف، ولحبه سبحانه، وهذا أيضًا – على الأقل عند بعض الناس – معروف.





فكيف يُختبَر هذا الحب؟ وكيف يمكن أن يرتقي إلى درجات عالية؟ أي الحبين أقوى؟

امرأة تقول شفهيًا: إنها تحب صديقتها، وإنها ستكون بجوارها وقت الأزمات، ولكن هذه المحبة لم تختبر، ولا يعرف هل كلامها صحيح أم مجرد كلام، أم امرأة وقفت بجوار صديقتها في أزمات عدة وضحت، وتفانت، وأظهرت معدنها في قمة الأزمة؟

أي الحبين أقوى وأعلى درجة؟ وأي الحالتين هي الصداقة الحقيقية؟ صداقة الكلام والشعارات أم صداقة التجربة والمواقف؟

ولله المثل الأعلى.

هناك حب لله في الدنيا وعلاقة معينة لا يمكن أن يصل إليها العبد إلا بوجود إبليس! هناك عبادة لله، ومشاعر للعبد لا يمكن أن يشعر بها تجاه الخالق دون شعور الانتصار على إبليس وعلى الشهوات من أجل الخالق. وهذا الذي يظهر في هذه الصورة، صورة الانتصار لا تكتمل دون وجود عدو يُنتصَر عليه من أجل المحبوب، إذن فوجود إبليس ضرورة لوصول العبد إلى درجة المقربين، وإلى هذا المعنى تشير الآية: ﴿أَحَسِبَ ٱلنَّاسُ أَن يُتۡرَكُوٓاْ أَن يَقُولُوٓاْ ءَامَنَّا وَهُمۡ لَا يُفۡتَنُونَ﴾ [العنكبوت: ٢]. هل يعتقد الناس أن الإيمان بالكلام دون اختبار لحقيقة هذه المشاعر؟ فالكلام سهل.

سبحان الله! جاءتني هذه الخاطرة الآن في هذه الخلوة التي من أهدافها – كما ذكرت – زيادة حب الله، وهذا الفهم الجديد لوجود إبليس أعطاني بعدًا شعوريًا أشعر به حاليًا، ولا أستطيع وصفه، شعور جعلني أحس أن إغواء إبليس نعمة من الله، وبها أثبت حبي له سبحانه، ولكن التحدي هو الانتصار على هذا الإغواء، وأعتقد أن فهمي الجديد هذا سيغير تمامًا مشاعري وأسلوب تعاملي مع إغواء إبليس القادم، الذي أعلم أنه لن ينتهي إلى الممات، فلعله يكون سببًا في الترقي في درجات حب الله سُبْحَانَهُ وَتَعَالَىٰ.

فكما قالوا: «لا وجود للعفة دون إغراء، ولا وجود للصوم دون جوع، ولا وجود للصبر دون ألم»، وأيضًا جال في بالي الآن سبب آخر لوجود إبليس، فأعتقد أن الإنسان ضروري أن يذنب، وضروري أن يضعف أمام عدو

ما؛ حتى لا يتكبر، وحتى يتذكر دائمًا ضعفه أمام الله،

فواحد من أسباب تكبر إبليس أنه لم يذنب سابقًا، فالروايات تذكر أنه ما من بقعة في السماوات والأرض إلا ولإبليس فيها سجدة لله تعالى، لدرجة أن الله قرّبه، وجعله في مقام الملائكة، وبهذا يفسر المفسرون الآية: ﴿ وَإِذْ قُلْنَا لِلْمَلَٰٓئِكَةِ ٱسْجُدُوا۟ لِءَادَمَ فَسَجَدُوٓا۟ إِلَّآ إِبْلِيسَ أَبَىٰ وَٱسْتَكْبَرَ وَكَانَ مِنَ ٱلْكَٰفِرِينَ ﴾ [البقرة:٣٤]، فقد كان من المقربين، وفي حضرة الملائكة، ويظهر أنه بسبب وجوده مع الملائكة تكبر، حتى إنه تكبر على أمر الله سبحانه.

إذن، فضعف الإنسان وذنبه قد يكون رحمة به، وفي هذا المعنى تأتي العبارة الشهيرة: «رُبَّ ذنب أورث ذلًا وانكسارًا خيرٌ من طاعة أورثت عزًا واستكبارًا»، وهذا نراه في بعض الناس أحيانًا (أحيانًا، وليس دائمًا) الذين يتكبرون على عباد الله، ويظهر في عيونهم جليًا، وكأنهم هم الناجون وحدهم، وغيرهم هالكون، فبئس الطاعة التي أدت إلى هذا الكبر وإلى هذا الأمن من مكر الله ومن تقلب الأحوال والمقامات!

ولذلك، ففي الحديث النبوي:

«لو لم تكونوا تذنبون لخشيت عليكم ما هو أكثر من ذلك: العُجْب».[1]

٣٠ أفرأيت من اتخذ إلهه هواه

ما أحوجني إلى أن تتحول عباداتي من أفعال أقوم بها لمجرد العادة إلى عبادة أقوم بها لأني أحب الله الذي لا إله سواه، والذي أطمع في أن يكون هواي تبعًا لما جاء به الرسول صَلَّىٰ ٱللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ!

فما معنى إله؟

معنى إله في اللغة العربية من: «أله الفصيل» (وهو ابن الناقة) أي ناح الفصيل إلى أمه شوقًا وحبًا، ويحصل ذلك عندما يفطم عن الرضاع.

وما معنى الهوى؟

الهوى: اسم، والجمع: أهواء، فهو مصدر: هَوِيَ، والهوى: العشق، ويكون في الخير أو في الشر،

والهوى: ميل النفس.

أهل الدنيا يبحثون عن الشهرة بين الناس في الأرض، وأهل الآخرة يبحثون عن الشهرة بين الملائكة في الملأ الأعلى.

سؤال: من إلهك؟

لا تتسرع في الإجابة، صدقًا من إلهك؟

إلهك يجب أن تنطبق عليه الأمور الآتية:

تعشقه... تحبه... تستمتع بذكره... تشتاق إليه... تميل نفسك إليه... تعمل بجهد لارضائه، تخاف من زعله، تتعب من فراقه. معايير صعبة!

هذه الآية: ﴿أَفَرَءَيْتَ مَنِ ٱتَّخَذَ إِلَٰهَهُۥ هَوَىٰهُ﴾ [الجاثية:٢٣]

(١) رواه البيهقي في شعب الإيمان (رقم ٧٢٥٥) وحسنه الألباني في صحيح الجامع، وقال: حسن (رقم ٥٣٠٣).

تعبر عمّن كان هواه هو إلهه، فهو يتبع هواه وميل نفسه، فأينما أخذته نفسه ذهب، حتى وإن عارضت القيم والمبادئ، فبوصلته في الحياة شهواته ورغبات نفسه كالبهائم: ﴿أَمْ تَحْسَبُ أَنَّ أَكْثَرَهُمْ يَسْمَعُونَ أَوْ يَعْقِلُونَ ۚ إِنْ هُمْ إِلَّا كَالْأَنْعَامِ ۖ بَلْ هُمْ أَضَلُّ سَبِيلًا﴾ [الفرقان:٤٤]

٣١ إنا عرضنا الأمانة

فكرت في هذه الآية طويلاً: ﴿إِنَّا عَرَضْنَا الْأَمَانَةَ عَلَى السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَنْ يَحْمِلْنَهَا وَأَشْفَقْنَ مِنْهَا وَحَمَلَهَا الْإِنْسَانُ ۖ إِنَّهُ كَانَ ظَلُومًا جَهُولًا﴾ [الأحزاب:٧٢]، ووجدت فيها أبعادًا وإجابات لبعض الشكوك الفكرية التي قد تأتي للإنسان، فوجدت الرد في هذه الآية الكريمة.

أهم هذه الشكوك هو سؤال: فما ذنبنا في أننا خُلِقنا؟ فنحن لم نختر أن نكون في هذا الاختبار الدنيوي! كيف أن ربنا يخلقنا، ويختبرنا غصبًا عنا؟ هل هذا من العدل؟

هذا سؤال كان يُطرَح في نفسي كثيرًا، وكنت أردّ بقول: أعوذ بالله من الشيطان الرجيم، وأحاول صرفه، ولكن يرجع يأتيني، ويعاودني مرارًا، فقررت حسم المسألة بأن أجد لها جوابًا منطقيًا شافيًا، فوجدته في هذه الآية، وفي آية أخرى.

أولًا يظهر من الآية أن هناك أمانة كانت موجودة من الله، ويريد إعطاءها أحدًا لحملها، وأنه عرضها على المخلوقات، وأن هذه المخلوقات رفضت أخذها: ﴿فَأَبَيْنَ﴾ [الأحزاب:٧٢].

أي إن الله أعطى هذه المخلوقات حرية الاختيار، فرفضت، ثم حملها الإنسان، وهذا السياق يعطي انطباعًا بأن الإنسان (باختياره) وافق على حمل الأمانة بالاختيار، وليس بالإجبار، وإلا كان يمكن له أن يرفض، كما رفضت من قبله السماوات والأرض.

فما هذه الأمانة؟

يظهر أنها أمر موجود لدى الإنسان وغير موجود عند أي مخلوق آخر في السماوات والأرض والجبال، فما هذه الصفة الموجودة عندنا، وليست عند غيرنا؟

إنها (حرية الاختيار) التي من ضمنها (حرية الإيمان أو الكفر)، فنحن الوحيدون الذين لديهم العقل والحرية للكفر والإفساد إن شئنا، أو الإيمان والإصلاح إن أردنا، وليس ذلك لأحد سوانا (غير الجن الذين يظهر أنهم حملوا هذه الأمانة قبلنا أيضًا)، ومن ثم، فالأمانة هي الحرية، وبناءً عليه فالحرية أمانة من الله أعطاها الإنسان (باختياره).

لماذا تعبير أمانة؟ لأنها شيء خطير ومسؤولية، فحرية الاختيار لها عواقب وخيمة لو أسيء استخدامها.

ولكن الآن يأتي السؤال: كيف باختياره؟ نحن لم نختر، ولا نذكر أننا اخترنا هذه الأمانة، وهنا يأتي الجواب في الآية الأخرى: ﴿وَإِذْ أَخَذَ رَبُّكَ مِنْ بَنِي آدَمَ مِنْ ظُهُورِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ وَأَشْهَدَهُمْ عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ أَلَسْتُ بِرَبِّكُمْ ۖ قَالُوا بَلَىٰ ۛ شَهِدْنَا ۛ أَنْ تَقُولُوا يَوْمَ الْقِيَامَةِ إِنَّا كُنَّا عَنْ هَٰذَا غَافِلِينَ﴾ [الأعراف:١٧٢]. في هذه الآية يوضح الله سُبْحَانَهُ وَتَعَالَىٰ أننا كلنا شهدنا أن الله هو الخالق في مرحلة ما قبل الولادة (عالم الذر) والتعبير القرآني يوضح أننا كنا عاقلين ومستوعبين الحاصل وقتها.

٣٢ والذين جاهدوا

هذه الآية: ﴿وَٱلَّذِينَ جَٰهَدُواْ فِينَا﴾ [العنكبوت:٦٩] هي السبب الرئيسي في أني عبر حياتي لم أقبل أو أرضَ أن أتقبل أي ذنب عندي، وأستسلم له، وبعض ذنوبي استمرت معي أكثر من عشرين سنة، وأنا أجاهد نفسي في الإقلاع عنها، وكلما أقلعت عدت إليها، ثم أستغفر، وأتوب، ثم أعود، وهكذا قرابة عشرين سنة كاملة، وكلما يئست أعادت لي هذه الآية الأمل، وكنت أقول في نفسي: الله وعد أن الذي يجاهد فيه سيهديه السبيل للإقلاع عن أي ذنب، ووعده حق سبحانه عاجلًا أم آجلًا، فكنت أستمر في الجهاد، وفي كل مرة أقول: لعلها آخر مرة يكتب الله هذا الذنب علي، ولعل اليوم هو يوم الحرية إلى أن يأتي الفرج في يوم من الأيام. فكل ذنب أو ضعف أو خلل عندي له يوم، أسميه يوم الحرية.

٣٣ وعلينا الحساب

هناك أناس عكس هذه الآية تمامًا، فلا يبلغون آية، ولكن همهم فقط تصنيف الناس و(حسابهم)، فعندما توفي أحد المشاهير منذ سنوات عدة قرأت تعليقات تعجبت منها في تويتر، فمنها من هذا القبيل: إلى جهنم وبئس المصير، أخيرًا مات الزنديق... عليه من الله ما يستحق الكافر... وغيرها من التعليقات التي تجعل الواحد يشعر كأن هؤلاء الناس جالسون في محكمة، وكلٌ منهم قاضٍ على مصير الناس يوم القيامة، فماذا يضر لو علقت بـ: «غفر الله لنا وله» مثلًا؟ لذلك، فكل الآيات الموجهة للرسول في هذا السياق تذكره بهذا المعنى: ﴿فَإِنَّمَا عَلَيْكَ ٱلْبَلَٰغُ وَعَلَيْنَا ٱلْحِسَابُ﴾ [الرعد:٤٠] و: ﴿لَّسْتَ عَلَيْهِم بِمُصَيْطِرٍ﴾ [الغاشية:٢٢] و: ﴿إِنَّكَ لَا تَهْدِى مَنْ أَحْبَبْتَ﴾ [القصص:٥٦] و: ﴿أَفَأَنتَ تُكْرِهُ ٱلنَّاسَ حَتَّىٰ يَكُونُواْ مُؤْمِنِينَ﴾ [يونس:٩٩] و: ﴿وَمَآ أَكْثَرُ ٱلنَّاسِ وَلَوْ حَرَصْتَ بِمُؤْمِنِينَ﴾ [يوسف:١٠٣] و: ﴿وَمَا عَلَيْكَ أَلَّا يَزَّكَّىٰ﴾ ([عبس:٧] كلها تذكير إلهي لحدود الرسول مع أنه رسول، فأنت عليك البلاغ فقط يا محمد، وتقف عند هذا الحد، فلا تحاسب الناس، ولا تجبرهم، ولا تحاول أن تسيطر عليهم.

٣٤ ربِّ إني لما أنزلت إليّ من خير فقير

الإنسان عندما يكون في نشوة النصر أو في نشوة تحقيق إنجاز أو نجاح معين نادرًا ما يذكر الله، فالإنسان الذي يقول: الحمد لله والشكر في وسط نشوة الإنجاز هذا لا شك مقام عالٍ، ولكن يوجد مقام أعلى منه. عندما تكون في وسط النجاح والإنجاز وفي قمة شعورك بالقوة الجسدية أو المجتمعية أو المالية، وعندما تربح صفقة بالملايين، أو تحرز هدفًا إعجازيًا، أو ترتقي إلى منصب مدير، أو تحصل على المركز الأول في مسابقة، وفي هذه اللحظة لا ترى فقط نعمة الله عليك، ولكن ترى أنك على الرغم من هذه القوة التي أنت فيها فقير إلى الله.

- شعور بالذل لله في عز الرفعة.
- شعور بالحاجة إلى الله في عز التمكين.
- شعور بالضعف في عز القوة.
- شعور بالتواضع في عز المكانة.

وفي وسط نشوة الانتصار والتمكن تقول: ﴿رَبِّ إِنِّي لِمَآ أَنزَلْتَ إِلَيَّ مِنْ خَيْرٍ فَقِيرٌ﴾ [القصص: ٢٤].

٣٥ واتبع هواه فتردى

أمس كنت أقرأ كتابًا يتحدث عن (الله عبر التاريخ)، وكيف تغير هذا المفهوم كثيرًا عبر الزمن وعبر الحضارات المختلفة بين موحدين ووثنيين ومشركين... وعلى الرغم من أنه كتاب مفيد وعميق إلا أنه حاول أن يؤصل فكرة بشرية الإله، وأن البشر يجعلون صورة الإله أو الآلهة بما يناسبهم، ويناسب احتياجاتهم في زمانهم، ويستدل بكثير من الأحداث التاريخية ليثبت وجهة النظر هذه.

اليوم فتحت المصحف كعادتي في مكان عشوائي لأرى، وأقرأ ما يريد الله مني، ففورًا وقعت عيناي على الآيات: ﴿إِنَّنِيٓ أَنَا ٱللَّهُ لَآ إِلَٰهَ إِلَّآ أَنَا۠ فَٱعْبُدْنِي وَأَقِمِ ٱلصَّلَوٰةَ لِذِكْرِيٓ ۝١٤ إِنَّ ٱلسَّاعَةَ ءَاتِيَةٌ أَكَادُ أُخْفِيهَا لِتُجْزَىٰ كُلُّ نَفْسٍۭ بِمَا تَسْعَىٰ ۝١٥ فَلَا يَصُدَّنَّكَ عَنْهَا مَن لَّا يُؤْمِنُ بِهَا وَٱتَّبَعَ هَوَىٰهُ فَتَرْدَىٰ﴾ [طه:١٤-١٦]، فشعرت بأن الآية ردّ فوري على ما كنت أقرؤه أمس، وتثبيت لمبدأ الوحدانية في قلبي وعقلي، وتأصيل لمبدأ معين عميق جدًا، وهو: ﴿وَٱتَّبَعَ هَوَىٰهُ﴾ [طه:١٦]، فكأن الله عَزَّوَجَلَّ يشير إلى أن جذور عدم الإيمان هي اتباع للهوى.

وهذا كان سؤالًا دائمًا يراودني: هل يمكن ألا يؤمن من يبحث من كل قلبه عن الحقيقة، بمعنى: لو أن إنسانًا تجرد تمامًا، ونوى أن يبحث عن الإله الحق والدين الحق، فهل يمكن أن يضل؟ أم أن الله ركب الإنسان، وخلقه بطريقة يستحيل معها أن يضل لو بحث بجد واجتهاد؟

فالآية توحي بأن الضلال أصله اتباع للهوى، وأي إنسان يحاول أن يحلل بمنطق وفلسفة معينة عدم وجود الله، فسيكون جذور هذا التحليل وأعماقه اتباعًا لهوى معين مهما بدت الحجة منطقية.

اليوم نسبة الإلحاد في ازدياد، وأعتقد أن أحد أسبابه أن المسلمين غير قادرين على نشر فكر ومنطق قوي يقارع منطق الملحدين، فملحدو القرن الـ ٢١ بعضهم عباقرة وحججهم قوية ومنطقية (على ما يبدو في الظاهر)، ولذلك وجب مواجهة هذه الحجج بحجج أقوى منها، وليس مواجهتها كما نرى بالسب والشتم والقتل والغضب.

الفكر لا يمكن قتله برصاصة! الفكر لا يميته إلا فكر مضاد أقوى منه حجة، فانظر إلى القرآن كله نقاش وحوار، بل إن القرآن يذكر حجج الكفار، ولا يتردد في ذكرها صراحة دون حرج؛ لكي يردّ عليها على الرغم مما فيها من وقاحة أحيانًا في القول عن الله، فكثير من الآيات (قالوا:...) ويذكر حجة الكفار، ثم (قل:...) ويُعلّم الرسول صَلَّى ٱللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كيف يردّ عليها، ويعطيه الجواب لكل سؤال، والبيان لكل غامض.

٣٦ وكان أبوهما صالحا

في القصة المعروفة في سورة الكهف، عندما تساءل موسى عَلَيْهِ السَّلَامُ: لماذا أقام العبد الصالح (الخضر) الجدار في القرية التي رفضت إطعامهما؟ رد قائلًا: ﴿وَأَمَّا ٱلْجِدَارُ فَكَانَ لِغُلَٰمَيْنِ يَتِيمَيْنِ فِى ٱلْمَدِينَةِ وَكَانَ تَحْتَهُۥ كَنزٌ لَّهُمَا وَكَانَ أَبُوهُمَا صَٰلِحًا فَأَرَادَ رَبُّكَ أَن يَبْلُغَآ أَشُدَّهُمَا وَيَسْتَخْرِجَا كَنزَهُمَا رَحْمَةً مِّن رَّبِّكَ﴾ [الكهف:٨٢].

في حياتي اليومية ألاحظ أحيانًا أثر أفعالي في غيري من الناس ممن هم حولي، وأعلم أن قراراتي تؤثر فيهم وفي حياتهم، ولكن نادرًا (أو ربما أبدًا) لا ألاحظ، ولا أفكر في أثر قراراتي اليوم في أجيال قادمة وفي بشر في الأرض بعد مماتي، سواء أكان أثرًا إيجابيًا أم سلبيًا، والتفكير في هذا الأمر يخيف، ويبشر في الوقت نفسه.

في هذه القصة يبشر بأن الرجل الصالح سيبقى أثره بعد موته في البشر الذين يأتون بعده؛ يعني تخيّل، فإن الله عَزَّوَجَلَّ تفاعل مع جدار، وغيّر من مجرى الكون من أجل رجل صالح مات، ويقال في بعض الروايات: إن أباهما الصالح كان الجد السابع للأولاد، يا الله، الجد السابع ما زال أثره في الأرض باقيًا!

هذا أمر يبشر بالخير للمصلحين المحسنين، وأمر يخيف من يسيء العمل، فتخيل أن الإساءة قد يمتد أثرها إلى أجيال بعدك، وترى هذا في قبرك، وإلى هذا تشير الآية: ﴿لِيَحْمِلُوٓاْ أَوْزَارَهُمْ كَامِلَةً يَوْمَ ٱلْقِيَٰمَةِ ۙ وَمِنْ أَوْزَارِ ٱلَّذِينَ يُضِلُّونَهُم بِغَيْرِ عِلْمٍ ۗ أَلَا سَآءَ مَا يَزِرُونَ﴾ [النحل:٢٥].

في إحدى قبائل الهنود الحمر القانون رقم واحد في القبيلة هو:

عندما تقوم بأي عمل مهما كان بسيطًا يجب أن تفكر أولًا في أثر هذا العمل في الجيل السابع بعدك!

إذا كنت تضرب أولادك، وتصرخ في وجوههم كل يوم، وهم عندما يكبرون يقلدونك في تربية أولادهم، وأولادهم قلّدوهم، فضربوا أولادهم، فاعلم أن كل ضربة في كل الأجيال القادمة التي تسببت فيها أنت بغرسها في أولادك ستشعر بها في قبرك ويوم القيامة، فهي أثر من آثار أعمالك.

والعكس صحيح: إن كان أبوك ممن كان يضربك وجده كان يضربه، وأنت قررت أن تقطع هذه السلسلة من العنف، وتعامل أولادك بإحسان، ومن ثم هم عاملوا أولادهم بإحسان، فاعلم أن كسرك حلقة العنف في سلالتك ستشعر بإحسانه ونعيمه في قبرك. وهكذا نعيش في حلقة متصلة مع بني البشر، فلا يعتقد إنسان أنه مستقل، وليس له علاقة بغيره، فكما تُدين تُدان.

٣٧ ليسوا سواء

التعميم في الحكم على أهل الكتاب معضلة ومجافٍ للواقع وللحقيقة، والآية: ﴿لَيْسُواْ سَوَآءً ۗ مِّنْ أَهْلِ ٱلْكِتَٰبِ أُمَّةٌ قَآئِمَةٌ يَتْلُونَ ءَايَٰتِ ٱللَّهِ ءَانَآءَ ٱلَّيْلِ وَهُمْ يَسْجُدُونَ﴾ [آل عمران:١١٣] توضح أنهم ليسوا سواءً.

فمنهم موحدون ويخطئ من يعتقد أن كل النصارى يعتقدون ألوهية المسيح.

فهناك عبر الأزمنة قبل الإسلام عدد من القساوسة حاربوا من أجل فكرة بشرية المسيح، ومن أشهرهم آريوس (٢٥٦- ٣٣٦م)، وهو قس من الإسكندرية أصله من ليبيا، وانتقل إلى الشام، وكان معتقدًا أن الله خلق المسيح من العدم، ولا يمكن مساواته بالله، ومن ضمن رسالته إلى (Bishop Alexandre) يقول العبارة الآتية واصفًا الله سُبْحَانَهُ وَتَعَالَىٰ: «هو الذي لم يولد، الآخر، الوحيد الذي ليس له بداية، الحي الذي لا يموت، الحكيم الملك» وكأنه يشير إلى كثير من آيات الإنجيل التي يصف فيها المسيح نفسه بابن الإنسان (Son of man) وعددها أكثر من ٥٠ موضعًا.

فكأنه يقول: كيف بعد كل هذا يُساوَى المسيح بالله سُبْحَانَهُ وَتَعَالَىٰ؟!

وقد حاربته الكنيسة في الإسكندرية وفي روما ونُفِي إلى إسبانيا، ثم استُدعِي إلى روما، حيث مات في ظروف مفاجئة، ويقال: إنه على أغلب الظن قُتل، ويذكر الدكتور يوسف زيدان أن أغلب أساقفة الشام في وقتها كانوا يؤيدون عقيدة آريوس، ومنهم أسقف صور وبيروت وغيرهما، فرحم الله آريوس الذي سماه بعض المؤرخين العرب (عبدالله بن آريس).

واليوم أيضًا هناك فرقة اسمها (Unitartian) أو الموحدون، وهي حركة نصرانية تنكر التثليث، وألوهية المسيح عليه السلام، وحتى أن المسيحيين العاديين المتحيزين إلى الكاثوليكية اليوم هناك عدد منهم إذا سألته: هل تعبد المسيح؟ سيقول: لا، أنا أعبد الله، والمسيح ليس الله، ويذكرون المسيح في دعواتهم بشكل قريب من ذكرنا نحن محمدًا صَلَّىٰ ٱللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بالصلاة والسلام عليه، وقد قابلت أنا شخصيًا عددًا من هؤلاء في أمريكا واليونان وألمانيا وغيرها من الدول، فيا ليتنا لا نستعجل في الحكم على الآخرين، ونعمّم، ونطلق كلمة (كفار) بكل سهولة واستهتار على الناس دون فهم ودون تحرٍّ، ورحم الله آريوس، وكل من سار على نهجه من أهل الكتاب قديمًا أو حديثًا.

٣٨ فكلوا مما ذُكر اسم الله عليه

﴿فَكُلُوا۟ مِمَّا ذُكِرَ ٱسْمُ ٱللَّهِ عَلَيْهِ﴾ [الأنعام:١١٨].

لماذا يُفترَض أن نقول: (بسم الله) قبل أي عمل؟ قبل الذبح، وقبل الأكل، وقبل الصيام، وقبل أي عمل كان، فيُستحَب للمسلم أن يبدأ دائمًا بـ (بسم الله).

كلمة لو تأملناها، لوجدنا أن هدفها تذكيرنا بمكاننا في الكون وسبب وجودنا.

الإنسان خليفة الله في الأرض، فما معنى هذا؟

معناه أنه مثل (السفير) أو (الممثل) للملك أو لرئيس الدولة، فالسفير في سفارته، عندما يقوم بأي عمل يقوم به باسم رئيس الدولة، فلا يخرج عن أوامر هذا الرئيس وتعليماته، وكل ورقة يوقعها أو كلام ينطق به هو في الحقيقة دائمًا بإذن الرئيس ونيابة عنه.

وكذلك الإنسان هو كالسفير لله على الأرض، فلا يحق له أن يعمل شيئًا إلا باسم الله وبأمره، والمؤمن يستشعر أنه سفير لله على الأرض في كل حركة من حركاته، فإذا أكَل أكِل باسم الله، وإذا نام نام باسم الله، وإذا استيقظ استيقظ باسم الله، وهكذا...

وهذا سر من أسرار ذكر الله في كل شيء نقوم به، فكل شيء له دعاء: عند السفر، وعند دخول الحمام، وعند حصول مشكلة، وعند الاستحمام، وعند انتهاء المجلس، فلكل موقف دعاء يذكّر أننا خلفاء الله، وأننا لله، وبه نعمل.

ولذلك جاءت الآية: ﴿ ٱلَّذِينَ يَذۡكُرُونَ ٱللَّهَ قِيَٰمٗا وَقُعُودٗا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمۡ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلۡقِ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلۡأَرۡضِ﴾ [آل عمران:١٩١]؛ لتبيّن أنهم يذكرون الله في كل موضع، فالعبادة الوحيدة في القرآن التي عبّر عنها بالكثرة هي الذكر، فالقرآن لم يقل: الذين يصلون كثيرًا، أو يصومون كثيرًا. لا، ولكن قال: ﴿وَٱلذَّٰكِرِينَ ٱللَّهَ كَثِيرٗا وَٱلذَّٰكِرَٰتِ﴾ [الأحزاب:٣٥] وقال: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱذۡكُرُواْ ٱللَّهَ ذِكۡرٗا كَثِيرٗا﴾ [الأحزاب:٤١].
ما معنى كثيرًا؟ هذا هو الذي نقوله: ذكر الله في كل مكان، وفي كل وقت، وفي كل عمل، والمبدأ هو معية الله، وهذه مقدمات حب الله تعالى. استشعار أنك سفير لله على الأرض، تغيير جذري لهويتك، ولفهم كينونتك، ووجودك على الأرض.

٣٩ ليقضي الله أمرا كان مفعولا

كنت دائمًا أتساءل: كيف يؤثر الله سبحانه في الأحداث الدنيوية، ويؤثر في الناس دون أن يكون هذا تعديًا على حريتهم في الاختيار؟ فإذا أجبر الله سبحانه شخصًا أن يقوم بعمل ما دخلنا في فكرة الجبرية، وأن الإنسان مسير ليس له اختيار، وإذا لم يجبره، فكيف إذن يمكن أن ينصر المؤمنين في الحرب، أو يعين شخصًا، ويبارك له في عمل معين دون أن يكون هذا إجبارًا؟

الإجابة تأتي في آية رائعة عما حصل قبل أن تبدأ غزوة بدر: ﴿ إِذۡ يُرِيكَهُمُ ٱللَّهُ فِي مَنَامِكَ قَلِيلٗاۖ وَلَوۡ أَرَىٰكَهُمۡ كَثِيرٗا لَّفَشِلۡتُمۡ وَلَتَنَٰزَعۡتُمۡ فِي ٱلۡأَمۡرِ وَلَٰكِنَّ ٱللَّهَ سَلَّمَۚ إِنَّهُۥ عَلِيمُۢ بِذَاتِ ٱلصُّدُورِ﴾ [الأنفال:٤٣].
﴿وَإِذۡ يُرِيكُمُوهُمۡ إِذِ ٱلۡتَقَيۡتُمۡ فِيٓ أَعۡيُنِكُمۡ قَلِيلٗا وَيُقَلِّلُكُمۡ فِيٓ أَعۡيُنِهِمۡ لِيَقۡضِيَ ٱللَّهُ أَمۡرٗا كَانَ مَفۡعُولٗاۗ وَإِلَى ٱللَّهِ تُرۡجَعُ ٱلۡأُمُورُ﴾ [الأنفال:٤٤].

يفسر أحد العلماء هذه الآية، فيقول: «هنا مثل بليغ للتدخل الإلهي اللطيف الخفي بين المرء وبين قلبه... فالله يريد أن يحث المسلمين على القتال في بدر، وهم قلة ثلاث مئة يواجهون ألف مقاتل مدججين بالسلاح والدروع، يريد أن يدفع المسلمين للمعركة دون جبر ودون إكراه؛ حتى يكون الاختيار اختيارهم، فيسوق للرسول صَلَّى ٱللَّهُ عَلَيۡهِ وَسَلَّمَ رؤيا يظهر فيها الأعداء قلة قليلة لا يؤبه بها، وساعة المعركة يجعل كثرة المشركين تبدو للمسلمين قلة؛ ليهون من شأنهم كما يهون من شأن المسلمين في أعينهم... وبذلك يستدرج الكل إلى معركة ليقضي أمرًا كان في علمه مفعولًا».

وهذا التيسير الذي يسوق به الأسباب دون أن يخل بقانون الحرية الذي قضى به لكل إنسان. بهذه الكلمات يعطي القرآن المفتاح لأكبر المشكلات استعصاءً في الفلسفة (مشكلة الجبر والاختيار).

كيف يُترجَم هذا في حياتك اليومية؟

لديك مشروع كبير قادم، وهو صعب، ويستوجب عملًا كبيرًا، فيصور لك الله سُبْحَانَهُ وَتَعَالَىٰ في نفسك أن الأمر مقدور عليه، ويمكن تجاوزه، فتساعدك هذه النفسية على البدء في العمل والحماس له، مقارنة بما لو كان قلبك مقبوضًا، ومركزًا فقط على صعوبته.

مثال آخر: لديك صفقة مبيعات مهمة جدًا عليك إقناع العميل بها، ففي أثناء الاجتماع يشرح الله سُبْحَانَهُ وَتَعَالَىٰ صدر العميل، ويشعره بارتياح معك، فيسهل عليك إقناعه!

يد الله تعمل في الخفاء دون المساس بقانون حرية الاختيار لدى الإنسان.

هذه بعض الأمثلة فقط لمعنى التوفيق الإلهي دون التدخل في حريتك، وغيره آلاف الأمثلة تحصل في حياتك يوميًا دون أن تشعر! ولو فتح لك الحجاب لفوجئت كيف تعمل يد الله لحفظ أوليائه دون علم منهم.

 والكافرون هم الظالمون

﴿وَٱلْكَٰفِرُونَ هُمُ ٱلظَّٰلِمُونَ﴾ [البقرة:٢٥٤]. التكرار الكثير لكلمة (كفر، وكافر، وكفار، وكافرين، ومما اُشتُق منها) الذي تعدى خمس مئة مرة، والوعيد الشديد والخلود في النار لهذه الفئة من الناس يستوجب دراسة وفهمًا عميقًا لمعنى هذه الكلمة، لماذا؟

أولًا: حتى نفهم ما الذي يقصده الله من هذا الوصف، فنتجنب أن نكون ممن اتصف به.

ثانيًا: لكي نحذر من إطلاق هذه الكلمة على الناس دون ضابط.

كلمة كفر في اللغة العربية معناها تغطية الشيء.

والكفر، بالفتح: التغطية، وكَفَرْتُ الشيء أكفره، بالكسر؛ أي سترته، والكافر: الليل، وفي الصحاح: الليل المظلم؛ لأنه يستر بظلمته كل شيء، وكفر الليل الشيء، وكفر عليه: غطاه، وكفر الليل على أثر صاحبي: غطاه بسواده وظلمته، وكفر الجهل على علم فلان: غطاه، والكافر: البحر؛ لستره ما فيه.

ولذلك يسمى الزُّرّاع كفارًا، مثل قوله تعالى: ﴿كَمَثَلِ غَيْثٍ أَعْجَبَ ٱلْكُفَّارَ نَبَاتُهُۥ ثُمَّ يَهِيجُ فَتَرَىٰهُ مُصْفَرًّا﴾ [الحديد:٢٠] هنا كلمة (الكفار) معناها (الزُّرّاع)؛ لأنهم يغطون البذور في التربة، ولذلك قال الشاعر:

يَعلُو طَرِيقةَ مَتْنِها مُتواتِرٌ   في ليلةٍ كَفَرَ النجُومَ غَمامُها

والعودة إلى أصل الكلمة هو مبحث مثير جدًا حقيقة، فقد وجدت أن الكلمة نفسها تستخدم في اللغة العبرية، فلديهم كلمة (kavir) غطاه، (kavir) للتغطية، والتطهير، والتكفير، وتكتب بالعبرية (Kaphar)، وبالإيطالي (Copertina)، وبالفرنسي (Couverture).

والأعجب أنه يظهر أن كلمة (Cover) الإنجليزية أصلها قادم من كلمة (kavir) العبرية و(Cover) طبعًا معناها تغطية الشيء أيضًا، فالشيء نفسه في لغات أخرى، إذ تغطية الشيء هو المعنى اللغوي لكلمة كافر. إذن، فما المعنى الشرعي الذي يستوجب أن يكون مطابقًا للمعنى اللغوي في الوصف؟

الكافر شرعًا هو الذي يغطي الحقيقة! أي حقيقة؟ حقيقة أن الله واحد لا إله إلا هو. فلا يوصف الكافر بهذا الاسم إلا إذا عرف الحقيقة، وحاول عمدًا أن يغطيها. فمن لم يعرف الحقيقة أصلًا فلا يطلق عليه كافر؛ لأنه ليس لديه حقيقة يغطيها، ويسترها. مثل الكافر للجوهرة مثلًا هو لديه الجوهرة، ويعرف أنها جوهرة، ويختار أن يغطيها، ويخفيها، فلو هذا الشخص ليست لديه الجوهرة أصلًا، فلا يُسمّى كافرًا؛ لأنه ليس لديه ما يغطيه من الأساس.

وكذلك الكافر بالتوحيد، فهو يغطي هذا التوحيد، ويحاول إخفاءه عن الناس، فإن لم يكن يعرف التوحيد أصلًا فلا يُسمّى كافرًا؛ لأنه لم يُغطِّ شيئًا!

لذلك اقول: ان من موجبات الكفر الايمان !! نعم. بمعنى انه لا يمكن ان تكون كافرا الا اذا امنت بالحقيقة ثم غطيتها وسترتها (بالكفر). فان لم تؤمن من اساسه فلا شي تغطيه فلا ينطبق وصف الكفر. فشرط أن يكون كافرًا أن يكون عرف التوحيد، وعرف الحق، ثم حاول أن يغطيه عمدًا، ولذلك فإن الآية تصفهم: ﴿إِنَّ ٱلَّذِينَ كَفَرُواْ وَصَدُّواْ عَن سَبِيلِ ٱللَّهِ وَشَآقُّواْ ٱلرَّسُولَ مِنۢ بَعۡدِ مَا تَبَيَّنَ لَهُمُ ٱلۡهُدَىٰ﴾ [محمد: ٣٢]، فهم أناس تبيّن لهم الهدى، وأصبح واضحًا، وهذا يعطي بعدًا أدقّ لكلمة كافر، ويعطي فهمًا يوضح سبب التشديد الكبير والوعيد الشديد لهذه الفئة من الناس، فهذه فئة حاولت إخفاء الحقيقة عمدًا بعد أن عرفتها.

ومن ثم، فهذا التعريف يستبعد الفئات الآتية من دخولهم فيه:

١. من لم تأتِه رسالة الإسلام مطلقًا، ولم يسمع عنها.
٢. من أتته رسالة الإسلام خاطئة ومشوشة وغير صحيحة، فلم يؤمن بها؛ لأن ما جاءه مشوش، فلم يؤمن به.
٣. من جاءته جزئيات مبتورة عن الإسلام، وإن كانت صحيحة، ولكن لم يأتِه الدين بكليته.
٤. من جاءته الرسالة كاملة، ولكن لسبب ما لم يقتنع، ليس كبرًا ولا عنادًا ولا تحديًا، ولكن بسبب خلفيته، مثلًا بقي على ملته، وبقي موحدًا لله وحده سبحانه، ولم يشرك به شيئًا، ولكن لسبب ما لم يقتنع بشريعة محمد ﷺ.

ما مصير الفئات السابقة؟ الله أعلم، فمصيرهم عند الله، ولا أدعي علمًا، ولا أتألى على الله بالقول لا بهلاكهم ولا بنجاتهم، ولكنهم مستبعدون من الدخول تحت مظلة الكفر الصريح الذي تحدثنا عنه وعن تعريفه فيما سبق، إذن من يدخل في الكفر الصريح؟

إنسان مثل أبي جهل مثلًا عرف الحق، وعرف أن محمدًا ﷺ لا يكذب، وعرف أن القرآن كلام الله، ومع ذلك حاول إخفاء هذه الحقيقة عن الناس بمحاربة الرسول ﷺ، وبالتشويش على القبائل القادمة إلى مكة، وبإطلاق أوصاف ساحر وكاهن عليه ﷺ، فهذا كافر (ختم واستمارة) كما يقولون.

كذلك أبولهب، وغيره ممن عرف الحق، ولكنه تكبر، وعاند، وحارب، وحاول إخفاء الحقيقة.

وكذلك أي شخص عرف الحق، ثم كفر (أخفى)، و(غطى) هذا الحق.

ولا يدخل في هذا الوصف أبوطالب فهو لم يخف، ولم يحارب الرسول صَلَّى ٱللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بل بالعكس حماه، والأحاديث التي تتحدث عن أبي طالب أنه في جهنم أحاديث لا يجزم بها قطعًا.

فشتان بين الكافر الذي أخفى الحقيقة كبرًا كأبي جهل وبين من حمى الحقيقة، ولكنه لم يعلن إسلامه ضعفًا أو خوفًا من كلام قومه كأبي طالب.

أمر آخر مهم:

لو سألتك: ما نقيض كلمة مسلم؟

قد تتسرع، وتقول: كافر.

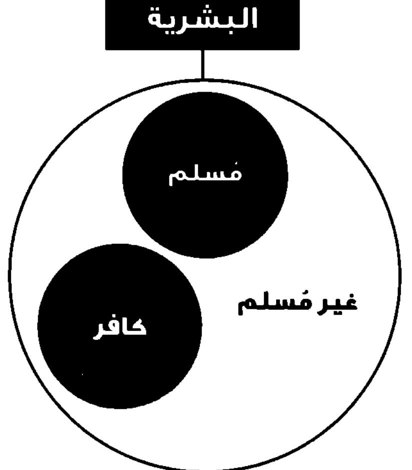
لكنها إجابة خاطئة.

نقيض المسلم هو غير المسلم.

وليس كل (غير مسلم) كافرًا.

فدائرة البشرية الكبرى في داخلها دائرة المسلمين، ودائرة أخرى اسمها الكفار، والباقي يندرج تحت (غير المسلم).

قد يكون أغلب سكان الأرض اليوم غير مسلمين أي غير مؤمنين بشريعة الإسلام وبالرسول محمد صَلَّى ٱللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) ولكنهم بالتأكيد ليسوا كلهم كفارًا.



لماذا هذا المبحث مهم؟

لأني أرى تساهلًا كبيرًا جدًا بين الناس اليوم في إطلاق كلمة (كافر) على كل من هب ودب، وإطلاق كلمة كافر على كل من خالف رأيك في الدين، وهذه مصيبة، وهي واحدة من جذور أسباب الإرهاب، فالإرهاب يبدأ بفكرة، والتوسع في دائرة التكفير واحد من أهم أسلحة الإرهاب في خلط الأمور على فكر الشباب.


قربنا نخلص


المسجد


المنظر من البيت اثناء الجزر - المد والجزر عجيب كان يحصل يوميا بشكل واضح يمتد لخمسين مترا


وفقت الحمدلله ببيت جميل ونظيف وصاحبه معتني به بشكل جيد



لوحة المشروع


يوم رقم واحد - يا موفق وفق فلم آت الى هنا الا رغبة في التقرب اليك

مع نفسي

في هذا القسم اقدم خلاصة ما فهمته عن صراعات النفس واقسامها وكيفية الاقتراب من حالة السلام الداخلي، وأقترح قبل قراءة هذه المقالات كتابة كل العادات السيئة التي لديك وكل الصراعات الداخلية التي تعاني منها. ثم حاول اسقاط ما سأطرحه من أفكار على مشاكلك الشخصية. فالهدف من هذا القسم ان يتحول الى دورة عملية لتحسين النفس.

١ روح وطين

كم يعبر هذا الشعر عما في نفسي، ويلخص معاناتي، حيث يقول:

- ماذا أفعل بالروح وأنا من طين
- وماذا أفعل بالجسد وأنا من عليين

وكم تلخص هذه العبارة حياتي وصراعي حيث يقول أحد المفكرين:

«أحيانـا أكـون كالملاك ملازمًا للعبودية، وأحيانًا كالحيوان أحيا على الطعام والنوم، وأحيانًا كالوحش أمزق كل ما حولي».

سبحان الله! ما هذا التشتت، وهذه الحيرة؟

عشرون سنة من حياتي، وأنا أحاول فهم هذا الشتات الداخلي، أحيانًا أشعر بأني فهمت المسألة، وفككت الشفرة، واكتشفت السر، ثم ما ألبث أن أنتكس مرة أخرى، وكأني لم أفهم شيئًا، وكأني بعد الخطوة إلى الأمام عدت عشرات الخطوات إلى الوراء!

رحلة أتعبتني!

وحيرة أقلقتني

ولغز أعجزني

ما من سبيل إلا سلكته

في كلام الله تفكرت

في صنوف الكتب بحثت

وفي كلام الفلاسفة تبحرت

وفي أشعار المحبين تأملت

وفي نظريات العلماء درست

وفي عالم الدعاء دخلت

وإلى الآن... لا جواب أو هنالك جواب لكني لم أسمعه

وأراني اليوم ابن الأربعين أبحث، وكأني مراهق لم يتجاوز العشرين!

فهلا يا الله، رحمت الشيب الذي اشتعل في الرأس

هلا تلطف بالضعف الذي فتك بالنفس

هلا ترفق بالضياع الذي هدم العقل



لا تنافس الناس، نافس نفسك ليكون يومك أحسن من أمسك.

وهلا تستجيب لـ: ﴿ ٱهۡدِنَا ٱلصِّرَٰطَ ٱلۡمُسۡتَقِيمَ ﴾ التي ما زلت أرددها سنين عمري، فكيف لهذا التناقض الذي بداخلي أن يسير على الصراط دون أن تضلني أهواء نفسي التي بين جنبي؟!

إلهي، أليس لزوم الباب كل هذه السنين كفيلًا بفتحه؟

٢ حمار الرحى

يقال: «لا ترحل من لذة دنيا إلى لذة دنيا، فتكون كحمار الرحى يسير، والذي ارتحل إليه هو الذي ارتحل منه، ولكن ارحل من الأكوان إلى المكوّن».

يعني لا تكن حياتك بحثًا عن لذائذ الجسد فقط تأكل، ثم تدخن، ثم تشاهد فيلمًا، ثم ترجع تأكل ثانية، ثم تشاهد مباراة كرة قدم، ثم تلعب الورق، ثم تأكل، ثم تنام، وهكذا.

فليس لهذا خُلِق الإنسان!

تأملت في الملذات فوجدتها درجات ، أدناها ملذات الجسد من مأكل ومشرب ، وأعلاها ملذات طلب العلم وعمل الصالحات (نعم ، عمل الصالحات بأنواعها يعطي الانسان لذة خاصة). وهذه الملذات العليا لم تعط من بين كل المخلوقات إلا للإنسان ، فلماذا يا ترى لا نستكثر منها على حساب الملذات التي يشاركنا فيها باقي الحيوانات؟

الانغماس في لذة الجسد تهوي بنا إلى القاع، والانغماس في لذة الفكر ترتقي بنا إلى القمة، فالبحث المستمر عن التنوع في لذائذ الجسد يمرضه، والبحث المستمر عن التنوع في لذائذ الفكر وعمل الصالحات يداويه، وهذا مشاهد واضح. والمنغمس في لذات الجسد كما وصفه الشاعر:

فَما هُوَ مَقتُولٌ فَفي المَوتِ راحَةٌ ولا هُوَ مَمنُونٌ عليه فَيُعتَقُ

ولكنه أسير مذبذب بين الحياة والموت.

اتباع الشهوة ليس حرية، بل عبودية، وأولى خطوات الخلاص من أسر الشهوات أن تعترف أنك عبد لها.

٣ أسير الشهوات

في القرن الرابع الميلادي تساءل أوغسطين

في كتابه (The Confessions of Saint Augustine) (اعترافات أوغسطين)، وفي ما معناه:

أنا لا أفهم من أنا؟

عقلي يقول لي: إن السرقة خطأ وحرام، ثم أجد نفسي أذهب، وأسرق!

فمن الذي قال في داخلي: إن السرقة حرام، ومن الذي قرر أن يحرك يدي نحو السرقة؟

أنا لا أفهم هل أنا واحد في داخلي أم أشخاص عدة؟ وما هذا الصراع؟».

ثم بعد مرحلة من التفكر والصراع قال الكلام الجميل الآتي: «الإرادة الجديدة التي أصبحت لدي بالإقلاع عن العادة السيئة ما زالت ليست بالقوة الكافية للتغلب على الإرادة الأخرى الأقوى التي قوّتها سنوات الممارسة

لهذه العادة السيئة، فهاتان الإرادتان القديمة والحديثة؛ القديمة الجسدية، والجديدة الروحية تتصارعان، وأزعجا ما في داخلي... إنه بسببي أنا هذه العادة تتملكني، وأصبح لديها هذه القوة... قراري اليوم بالإقلاع، مثل النائم الذي يحاول الاستيقاظ، ولكن شدة النعاس تعيده إلى النوم مرة أخرى، وعلى الرغم من علمي أن الاستسلام لحبك (يا الله) أفضل من الخضوع لشهواتي إلا أن عادتي تأسرني». أعتقد أن كثيرًا منا يعاني ما عاناه أوغسطين منذ ١٦٠٠ سنة! وهذه الرحلة رحلة الانفكاك من أسر الشهوات والعادات السيئة، هي رحلة فردية لكلٍّ منا، ممكن أن نستعين بالكتب وبالخبراء وبالتجارب السابقة، وهذا ضروري، ولكن في النهاية هي رحلة فردية، وكلٌّ منا عليه أن يقرر مساره في هذه الرحلة، فإما الاستسلام لأسر الشهوات والعادات، أو مصارعتها إلى أن يأتي الانتصار بعد أيام أو أشهر أو سنين، كلٌّ بحسب حالته. سر النجاح والانتشار الكبير لهذا الكتاب أن أوغسطين يتحدث بصراحة عن صراعاته النفسية وعن علاقته بالله، صراحة بعيدة عن المثالية وادعاء الفضيلة والكمال، ومن ثم كان للكتاب أثر كبير في نفوس قارئيه.

قصة حياتك تؤلفها عاداتك،
غيّر عاداتك لتغيّر القصة.

٤ العادات

لترتقي في المقامات دمِّر السيئ من العادات.

إذا سألت شخصًا: لماذا لم تحقق طموحاتك؟ أو: لماذا لم تنجز شيئًا في حياتك؟ في أغلب الظن سيرد: الظروف، مديري يعيقني، أهلي ظلموني، الظروف الاقتصادية... إلخ. فإذا بدأ الشخص يلوم الظروف الخارجية فهذا أول أسباب الفشل، فالحكيم ينظر إلى نفسه، وأنا من احتكاكي بالناس وجدت أن السبب الرئيس لعدم الإنجاز هو شيء واحد فقط. (عادات الإنسان السيئة).

أي إنسان لديه عادة سيئة أدمن عليها، ولم يستطع التخلص منها، فقد سدّت عليه العادة طريق الارتقاء، مثل السقف يمنع من الصعود إلى أعلى. وعندما أتكلم عن عادات سيئة، فالأمر مفتوح، فمنها جسدية، ومنها نفسية، وإليك عينة فقط منها: إدمان الأكل السيئ، مشاهدة التلفاز، الشبكات الاجتماعية، التسوق، الكذب على الناس، النوم الكثير، لعب الورق، لعب الفيديو جيمز ، شرب الكحول، الحشيش، العادة السرية، الغيبة، الاهتمام بالماركات الثمينة، وغيرها كثير جدًا...بعض هذه العادات سيء بحد ذاته وبعضها الاخر ليس سيئاً بحد ذاته ولكن الادمان عليه والاكثار منه على حساب ما يفيد هو المهلك، بعضنا يقضي ساعات على هذه العادات فإذا سألته: لماذا؟

يقول: يا أخي، لا أستطيع أن أتوقف!

لذلك سأخصص جزءًا من مقالات النفس عن كيفية الإقلاع عن العادة السيئة، وهي خلاصة الهدف من فهم أقسام النفس وكيفية التعامل معها، ولكن قد تقول: أنا أعرف فلانًا ناجحًا، ومع ذلك عنده عادات سيئة.

أقول: النجاح نسبي، فهذا الشخص إذا وصل إلى درجة ٨ مثلًا في ما تَعدّه أنت نجاحًا، ولكن إذا أقلع عن عاداته السيئة فسيصل إلى أضعاف مضاعفة من مستواه الحالي، إضافة إلى أن عنصرًا أساسيًا مما يُسمّى نجاحًا ليس المادي فقط، ولكن السلام الداخلي والتناغم والطمأنينة، فمن دونها لا يُسمّى النجاح نجاحًا.

لترتقي في المقامات دمّر السيئ من العادات.

٥ أقلع قبل

أقلع عن عاداتك السيئة طوعًا قبل أن تضطر إلى الإقلاع عنها غصبًا.

أقلع عن الحسد وأنت ما زلت في علاقات جيدة قبل أن يأتي يوم يأكل الحسد قلبك، ويدمر صداقاتك، وتجد نفسك وحيدًا.

أقلع عن التدخين، وأنت بصحتك قبل أن يأتي يوم يقول لك الطبيب: أقلع، وإلا فستموت.

أقلع عن الإسراف في الصرف، وأنت غنيّ قبل أن يأتي يوم يتسبب إسرافك في فقرك، ولا تجد مالًا تصرفه.

أقلع عن الكحول، وأنت ما زلت متمالكًا نفسك قبل أن يأتي يوم تفقد السيطرة على كل حياتك.

أقلع عن حب لفت النظر، والناس ما زالوا حولك قبل أن يكتشفوا حقيقتك، فيهجروك.

أقلع عن ضرب الناس وشتمهم، وأنت في سلطتك وقوتك قبل أن تفقد السلطة، وتهرم، فتفاجأ بمن يضربك، ويشتمك.

أقلع عن الحشيش، وأنت ما زلت في كامل عقلك وصحتك قبل أن يسرق الحشيش حياتك وأوقاتك.

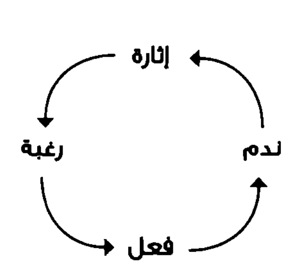
ودائمًا.... دائمًا تذكر ما قيل: «إن سعر ضبط النفس دائمًا أرخص من سعر الندم».

أقلع مختارًا، فهو أهون وأسهل على النفس من أن تقلع مضطرًا، واعلم أن الثواب والأجر يذهب لمن يقلع، وهو ما زال قادرًا على الإساءة، وليس لمن خارت قواه.

كل أنواع الإدمان جذورها هروب من صراع نفسي، فعالج صراعك تعالج إدمانك.

٦ دائرة الإدمان

للإدمان دائرة تتكرر لدى كل المدمنين بغضّ النظر عما هو نوع الإدمان. حلقة لا تنتهي، وتتكرر كل يوم أو أسبوع أو شهر أيًا كانت طبيعة إدمانك، فمثلًا: مدمن على الكحول تشرب يوميًا، وتسكر، ثم يأتي يوم فتندم، وتقرر أن تقلع إلى الأبد، وتصلي، وتدعو الله، وبعد أسبوع تأتيك مشكلة في العمل (trigger)، فتشعر بضيق، وفجأة ينتابك شعور قوي جدًا بالحاجة للشرب حتى تتخلص من ألم المشكلة في العمل، فتذهب وتشرب، ثم بعدها تندم، وهكذا.



الشيء نفسه في إدمان التسوق، والتدخين، والحشيش، والعادة السرية، والغضب والضرب، والألعاب الإلكترونية، فهي الدورة نفسها، فكيف تكسرها؟، ذلك ما سنتحدث عنه في المقالات القادمة إن شاء الله.

٧ أقسام الدماغ

الدماغ ينقسم إلى ثلاثة أقسام أساسية:

١. Reptilians Brain دماغ الزواحف وهدفه تلبية احتياج الجسد، ومن ثم همه الأكل والشرب والجنس، وسأسميه الدماغ الجائع (شهوان).

٢. (Mammalian Brain) دماغ الثدييات، وهدفه تلبية احتياجات النفس مع المجتمع، ومن ثم فهو الجزء المسؤول عن كل المشاعر: الخوف – القلق – الرغبة في التواصل – الحاجة للاحترام – الكبر – حب السيطرة – حب الشهرة... إلخ، وسأسميه الدماغ العاطفي (عطفان).

٣. **(Frontal Lobe)** الدماغ المفكر، وهو العقل، وهو الجزء المفكر الذي يملك القدرة على معرفة الخطأ والصواب... القدرة على التخطيط والتحليل والتخيّل، وسأسميه العقل المفكر (عقلان)، وهذا الجزء هو الذي يفرق الإنسان عن باقي الكائنات التي تشترك مع الإنسان في أول جزءين.

فحجم هذا الجزء في الإنسان أكبر من حجمه في باقي المخلوقات، وإن قدرات هذا الجزء في الإنسان أعلى وأعقد بكثير من أي كائن حي آخر. اذن لدينا ثلاثة عقول : شهوان وعطفان وعقلان.

أمثلة بسيطة عن أنواع الصراع بين هذه الأجزاء:



- شهوان يقول: أريد حلوى.. أحب الحلوى.. عقلان يقول: الحلوى مضرة بالجسم (صراع).
- عطفان يقول: أنا أفضل من هذا الشخص، ويجب أن يحترمني...عقلان يقول: تواضع لا تستطيع أن تجبر الناس على أن يحترموك... (صراع).
- دماغ الزواحف (شهوان) يقول: أريد أن أمتع الجسد بالذهاب في إجازة شهرًا إلى إسبانيا، العقل المفكر (عقلان) يقول: ولكن ميزانية هذه السنة محدودة وللسفر إلى هناك ستضطر إلى أن تستلف، وهذا أخطر على مستقبلك المالي... (صراع).
- عطفان يقول : اشترِ اغلى ساعة من اشهر ماركة عالمية فبهذه الطريقة سيحترمك الناس وستلفت انظارهم ، فيرد عقلان: ولكنه احترام مزيف ليس له قيمة حقيقية، فيجيب عطفان: اريد ان ألفت نظر الناس ليمدحوني، اشترِ الساعة الآن. (صراع)

وهكذا آلاف الصراعات يوميًا!

السلام الداخلي هو حالة لا يوجد فيها هذا الصراع، وتعمل الأجزاء الثلاثة في تناغم من أجل المصلحة الكبرى... هي حالة ينتصر فيها العقل المفكر (عقلان) ويصبح هو القائد، وتعمل الأجزاء الأخرى تحت قيادة العقل المفكر دون صراع، فيتوقف الجسد عن اشتهاء الحلوى المضرة، وتتوقف المشاعر عن الرغبة في الانتقام، ويوجّه العقلُ الجسدَ للأكل المفيد له، ويوجه المشاعر باستبدال المشاعر السلبية كالانتقام إلى مشاعر إيجابية كالعفو مثلًا. وهكذا في باقي المسائل. قد يسأل سائل: ولكن كيف يتوقف الجسد عن اشتهاء الحلوى، وهذا أمر مجبول عليه، ومعتاد عليه سنين؟

أقول: هنا يأتي دور التهذيب والتدريب والمجاهدة التي قد تستغرق سنين حتى يخضع الجسد لأمر العقل، ويتوقف عن اشتهاء الحلوى من أصله.فلا سلام طالما الجسد يشتهي ما لا يوافق عليه العقل. بالتدريب والتهذيب يمكن للجسد أن يغير طباعه.

> **الفضيلة وسيط بين نقيضين، فالشجاعة وسط بين التهور والجبن، والكرم وسط بين الإسراف والبخل، والتواضع وسط بين الكبر والمهانة.**

٨ الغريق

قيل: لا يخشى الغريق بللًا!

فهو على وشك الموت، وإن تتبلل ثيابه فهو آخر همه.

معالجة صراعات النفس تستوجب عملًا شاقًا وكثيرًا من التضحيات. ولن يقوم بهذه التضحيات إلا من استشعر أن نفسه تغرق، وأن عليه إنقاذها، وإلا فمن يعيش ببرود أعصاب، ويعتقد أن أموره تمام، وأنه من الناجين (بل حتى من المقربين) ويشعر بالأمن على الرغم من ذنوبه، بل ربما يحلل ذنوبه، ويبررها، فهذا لن يبذل جهدًا لإنقاذ نفسه؛ لأنه لا يرى أنه يغرق أصلًا.

أما لو كنت من المستشعرين أنك تغرق، فستقوم بأي عمل لإنقاذك، ولن يهمك، ولن تخشى من كلام الناس، ولن تخشى من صرف المال، ولن تخشى من التضحية بالأصدقاء والأوقات، ولن تخشى من ترك الملهيات، فكل هذا ثمن رخيص مقابل إنقاذ نفسك.

قال الشاعر:

عَلَى مِثْلِ ليلى يقتلُ المَرْءُ نفسَه ويَحلُو له مُرُّ الغَرامِ ويَعذبُ

فإذا كان يحلو المر والعذاب من أجل الوصول إلى ليلى، فما بالك بالوصول إلى نجاة نفسك والوصول إلى الله الواحد الأحد؟! ألا يحلو مع هذا مر التعب والقراءة والبحث ومجاهدة النفس؟

حكيم الصين والمؤسس لقيمه الأخلاقية كان يقول: «في عمر السبعين فقط استطعت أن أتبع رغبات قلبي دون القلق من أن أرتكب خطأ».

بالله! يعني الرجل ظل ٧٠ سنة يتدرّب إلى أن وصل إلى أن قلبه لم يعد يرغب، أو يتمنى، أو يشتهي الخطأ والذنب، وأصبح فقط يشتهي الحق والفضيلة، ومن ثم اطمأن كونفوشيوس!

ولكن متى؟

بعد سبعين سنة! ولذلك أيضًا قال أحد التابعين: «جاهدت نفسي أربعين سنة حتى تخلصت من أحد ذنوبي».

فمهم لسالك الطريق ألا يُحبَط من العقبات والانتكاسات التي سيواجهها، فالطريق وعرة، ولكن مقام الطمأنينة يستحق العناء.

والخلاصة وصف الرسول ﷺ: «لا يؤمن أحدكم حتى يصبح هواه تبعًا لما جئت به»[1]. أي إن الهوى (شهوان وعطفان) أصبحا جنديين تابعين لعقلان. ويجب معرفة ان الطريق الى المحبوب طويل، وان الوصول الى النفس المطمئنة التي تتناغم فيها أعضاء الإنسان - كما تحدثنا - أمر لا يحصل بين يوم وليلة، فيجب فهم أن هذا مقام يحتاج إلى عشرات السنين من التدريب والتهذيب.

٩ طبيعة الثلاثي (عقلان وشهوان وعطفان)

عقلان هو أنت، وهو الجزء الذي تتحكم فيه، وهو الجزء الحر فيك، وهو الجزء الواعي فيك، هو أنت.

أما شهوان وعطفان فهما جزءان آليان (Robots) يعملان لخدمتك، وهما جزء (اللاوعي) غير المفكر، وجزء مبرمج على العمل بآلية معينة، وهما يعملان على نظام تلقائي (Autopilot) مثل الطائرة، عندما تبرمج على أن تطير دون طيار، بحيث يعملان دون الحاجة إلى عقلان، لماذا؟

فكرة البرمجة ضرورية للإنسان، فمثلًا عندما تتعلم القيادة في البداية عقلك الواعي يجب أن يعمل بشكل مستمر، ويركز في كل حركة، ثم عندما تتعلم تكون برمجت العقل اللاواعي، وتصبح القيادة أمرًا تلقائيًا في العقل اللاواعي، وتسوق وأنت ربما سرحان، وفكرك منشغل في أمور أخرى، مثال آخر: تعلم المشي في بداية العمر تبدأ بالعقل الواعي الذي يبذل الجهد ليتعلم، ثم ينتقل إلى العقل اللاواعي.

تعلم ربط الحذاء، وتعلم القراءة، وغيرها كثير. كلها تبدأ بالعقل الواعي وبذل الجهد، ثم تذهب إلى الجزء اللاواعي (Autopilot).

وهذا المبدأ (مبدأ العمل التلقائي للعقل اللاواعي) مفيد من ثلاث نواحٍ:

١. يوفر طاقة، فالعقل الواعي يستنزف طاقة أكبر للعمل، فعندما تعلمت القيادة لأول مرة هل تذكر كمية الطاقة التي استنزفتها والتركيز والجهد؟ تخيل أن تهدر هذه الطاقة في كل مرة تقود السيارة؟ فالعقل اللاواعي يؤدي هذه المهام بطاقة أقل ليسمح لك بصرف طاقتك في أمور أخرى أهم.

٢. يجعل الأمور اليومية الروتينية تسير بشكل تلقائي، حتى تستخدم عقلك الواعي في أمور أخرى، فتخيل لو أنك كل يوم تلبس الحذاء تبذل التفكير والتركيز نفسه الذي كنت تبذله،

---

(١) قال النووي في الحديث الواحد والأربعين من الأربعين النووية: حديث صحيح، رويناه في كتاب الحجة بإسناد صحيح. وقال ابن حجر في الفتح (١٣/ ٢٨٩): أخرجه الحسن بن سفيان وغيره ورجاله ثقات، ونقل تصحيح النووي، بينما ضعفه الألباني في تحقيقه للمشكاة (١/ ٣٦ رقم ١٦٧) وتابعه السقاف في تخريج أحاديث الظلال (٢٣٧ رقم ٦٦٤).

عندما كنت طفلًا، وتعلمت لأول مرة ربط الحذاء، وتخيل أنك تبذل المجهود نفسه في كل أعمالك اليومية، وكأنك تقوم بها لأول مرة، فلن تستطيع استخدام عقلك الواعي لشيء آخر.

العقل ملك، والشهوة والغضب وزيران في مملكة الإنسان، فلا تجعل الملك ألعوبة في يد الوزيرين.

٣. التعامل بسرعة مع الأمور المكررة، فعندما تقود السيارة، وترى مطبًا أمامك فورًا عقلك اللاواعي يدعس على الفرامل بشكل تلقائي وسريع، فلا يوجد وقت لعقلك الواعي أن يحلل الموقف، ويقرر، ففي هذا مضيعة للوقت قد تعرضك للخطر.

إذن نعود مرة أخرى: شهوان، وعطفان يعملان بشكل مبرمج تلقائي، فمن أين يحصلان على هذه البرمجة؟

أنت اليوم عمرك ٣٠ سنة مثلًا، ومبرمج عطفان على التعامل مع كل من ينتقدك مثلًا بأسلوب معين، وهو الأسلوب نفسه منذ سنين لنقل مثلًا: محمود عندما ينتقده شخص فورًا يغضب، ويبدأ يسب ويشتم من امامه.

هذه هي برمجة عطفان في التعامل مع نقد الناس، فمن أين جاءت هذه البرمجة؟ ولماذا هذه البرمجة مختلفة بين محمود ومحمد وسارة ونادية. كل واحد عنده برمجة مختلفة عن الآخر في التعامل مع من ينتقده. فمن اين جاء هذا الاختلاف؟

من مصادر عدة:

١. الأب والأم وأسلوب تعاملهما مع مواقف شبيهة كان يراها محمود وهو صغير، فدخلت، وبرمجت عقله اللاواعي (عطفان تحديدًا) للتعامل بشكل شبيه.

٢. الإخوان والأخوات والأصدقاء.

٣. في أثناء المدرسة عندما كان محمود يواجه انتقادات تعامل بهذا الأسلوب مرتين أو ثلاث مرات بشكل واعٍ، ثم انتقل هذا الفعل إلى عطفان، وأصبح برمجة تلقائية.

٤. مشاهدة هذا الأسلوب في البرامج والأفلام.

قد يكون مصدر واحد مما سبق أو المصادر مجتمعة هي التي برمجت محمود على رد الفعل هذا. والشيء نفسه في باقي الأمور، الأكل الذي تأكله وتشتهيه، وأسلوب تعاملك مع التوتر، وكونك مدخنًا أم لا، ومدمن كحول أم لا، وتكذب دائمًا أم لا، وتغتاب في أغلب حديثك أم لا، وتسب وتشتم أم لا.

كلها برمجات حصلت لك في أثناء طفولتك ومراهقتك من محيطك الخارجي ومن بعض قراراتك الخاصة، حتى أصبح الموضوع مبرمجًا في السوفت وير (Software) التابع لشهوان وعطفان.

الآن محمود عمره ثلاثون سنة، وقرر أن هذا الأسلوب في التعامل مع النقد خطأ وغير مجدٍ، وقرر أن يغيره، فهل الأمر بهذه السهولة؟ لا، طبعًا.

لأنـه الآن كل مـرة ينتقـده شـخص، فعطفان يتدخل بشـكل سـريع وتلقائـي، ويتصـرف بناء علـى البرنامج الموضوع له منذ سنين، وقبل أن يكون لمحمود فرصة أن يفكر، ويغير رد فعله.

ومن ثم أصبح ضروريًا لعقلان أن يستطيع التصدي لعطفان ومحاولة إعادة برمجته ليغير من رد الفعل، وهنا يكمن السر في كل عمليات تطوير الذات والإقلاع عن العادات السيئة وبدء عادات حسنة، السؤال الدائم هو كيف يمكن أن تتم إعادة البرمجة للجزءين الآليين في داخلك (شـهوان وعطفان) ليتم وضع برمجة جديدة تناسـب ما يراه عقلك أنه الصواب. خاصة لو كان عطفان وشـهوان مبرمجين منذ سـنين على ردود افعال معينة وبالتالي فهما معارضان لتغيير البرمجة وغير متقبلين لها.

سقراط كان يقول: «إن الحياة الفاضلة هي الحياة التي يقودها العقل».

وقالوا: «كن على شهوتك أميرًا، وليس لها أسيرًا».

ولكن السؤال هو: كيف؟

الناس ثلاثة:
- مهموم بمستقبله
- حزين بماضيه
- مطمئن بربه

١٠ الأنفس الثلاث

القرآن قسّم الأنفس إلى ثلاثة أنواع، وهنا نذكر هذه الأنواع،

ونربطها بثلاثية الدماغ: شهوان، وعطفان، وعقلان.

١. **النفس اللوامة:** هي نفس تتقلب بين شهوان وعطفان أحيانًا، ثم لوم عقلان لهما وقيادته للأمـور مـدة، ثم يضعف، ويسـيطر شـهوان أو عطفان، فيعـود عقلان باللوم مـرة أخرى وتصحيح الوضع، وهكذا.

مثـال: شـهوان يدخـن، ويحـب التدخيـن، فيجلس شـهرًا يدخـن، ثم يأتـي عقلان، ويلـوم شـهوان، ويقول: التدخين مضر بالصحة وهدر للمال، فتوقف، وقرر أن يقلع، ويرمي علبة السجائر، ويعاهد نفسه على الإقلاع. يقلـع أسـبوعين، ثـم فـي المنـزل تحـدث مشـكلة، فيتوتـر، ويغضب، فيأتـي شـهوان، ويذكـره بالتدخين بوصفـه متعـة تسـاعده علـى التعامـل مـع هذا التوتـر، فيعود ويدخـن، ثم بعد مـدة يعود عقـلان ويقلع، وهكذا، فهذه نفس لوامة.

٢. **النفس الأمارة بالسوء:** هي نفس سيطر فيها شهوان وعطفان، وتحالفا مع عقلان ليصبح هو المحامي لأفعالهما الضارة، فهو لا يلوم، ولكن يبرر، ويدافع.

مثـال: شـهوان يدخـن، ويحـب التدخيـن، فيأتي شـخص، ويقول: يـا أخي، توقّـف عن التدخيـن، فهو مضر، فيأتـي عقـلان، ويبـرر، ويقـول: يا عمي، لا تحبّكـها، فأنـا أعرف رجلًا عاش ١٠٠ سـنة، وكان يدخن، ولم يحدث له شـيء، والناس كلها تدخن، ولا يكتفي بهذا، بل بالعكس يروج للتدخين، فيقول: يا أخي، أصلًا التدخين مفيد، ويساعدك على تخفيف التوتر، خذْ سيجارة، اسمع مني، فلن تندم!

هذه نفس أمارة بالسوء؛ لأنها تريد أن يقع كل الناس في السوء، ولا تقوم بالسوء عن ضعف فقط، ولكن عن عناد وتكبر.

٣. النفس المطمئنة: شهوان يدخن، ويحب التدخين، فيأتي عقلان، ويقرر الإقلاع، ويسيطر على الوضع، ويستمر مدة في صراع مع شهوان الذي ما زال يشتهي السيجارة، ثم بعد مدة يُفطَم شهوان، ويُنزَع منه تمامًا حب التدخين، بل على العكس يكرهه، ولا يطيق رائحته، ويغضب حين يرى أناسًا يدخنون في أماكن عامة، بل يحاول أن يروج للتوقف عن التدخين، ويشجع الناس على الإقلاع عن التدخين، فهذه النفس المطمئنة، ولا يوجد فيها صراع داخلي. حيث اتفق عطفان وشهوان وعقلان على الخير

قس مثال التدخين على أي عادة سيئة أخرى: نساء، خمر، ضرب، شتم، كثرة التسوق، غيبة، سرقة، أكل سيئ. الهدف النهائي هو أن يُفطَم كلٌّ من شهوان وعطفان تحت قيادة عقلان، ويتوقفا عن معارضة عقلان أصلًا، ويتعاونا معه، وهذا هو الهدف، نفس مطمئنة ليس فيها صراع، ويا له من مقام!

ويا لها من حالة لمن أُوتيها! أسأل الله أن أصل إلى هذا المقام يومًا، يا رب.

مكتبة

سؤال: هل ممكن أن تكون النفس مطمئنة في أمور، ولوامة في أمور أخرى؟

هناك جوابان: بالنسبة إلى الأمور الفرعية: نعم، يمكن أن تكون نفسك مطمئنة في موضوع شرب الكحول مثلًا، ولكنها لوامة في موضوع الأكل.

أما بالنسبة إلى الحالة العامة، فهناك حالة غالبة على الإنسان هي التي تصفه بشكل عام، فأنا مثلًا أرى نفسي بوضوح بوصفي نفسًا لوامة، وإن كان لدي أمور وصلت فيها إلى النفس المطمئنة، مثل اقلاعي عن التدخين. فأنا دخنت ١٣ سنة واقلعت عام ٢٠٠٠ والحمدلله اليوم لا اشتهي التدخين ولا يوجد صراع داخلي، ولكن نفسي مطمئنة في حياة عدم التدخين ولكن بشكل عام ما زال هناك امور كثيرة في حياتي تندرج تحت الصراع والنفس اللوامة.

هدفي أن تكون حالتي في كل الأحوال (مطمئنة) وأعتقد أنه مقام يمكن أن يصل إليه الإنسان، ولكن بعد سنوات من الحروب والمعارك الداخلية بين جنود عقلان وجنود شهوان وعطفان، حتى ينتصر عقلان انتصارًا ساحقًا، بحيث ينتصر في الحرب بشكل عام، وليس في معركة أو معركتين، فيستسلم كلٌّ من شهوان وعطفان، بل وينضمان إلى جند عقلان يستخدمهما عندما يشاء.

١١ محرك عطفان

المحرك الأساسي لعطفان هو الاهتمام برأي الناس فيك، كل مشاعر الحاجة للاحترام وللثناء ولزيادة المتابعين في تويتر والغضب عند الانتقاد والاهتمام بالمظهر زيادة عن اللزوم، كلها سببها شيء واحد فقط: أنك وضعت قيمتك في يد الناس ورأيهم فيك، وهذه جذورها في حاجة عميقة لدى الإنسان، وهي حب التملك، فلو احترمك الناس، وأحبوك، وتهافتوا للقرب منك، وضحكوا على نكتك، كل هذه عناصر تؤدي إلى زيادة سيطرتك عليهم، والسيطرة تساعد الإنسان على البقاء.

في كتب تطوير الذات يذكرون قاعدة: ١٨/ ٤٠/ ٦٠

سن الـ ١٨: كل اهتمامك هو رأي الناس فيك، وكيف يفكرون فيك.

سن الـ ٤٠: ليس لديك أي اهتمام كيف يفكر الناس فيك.

سن الـ ٦٠: تكتشف أنه لم يكن هناك من يفكر فيك أصلًا (فكل واحد كان مشغولًا في حاله، وأنت عائش وهم ان الناس يقضون وقتهم في التفكير فيك).

طبعًا هناك ناس يصلون إلى الـ ٦٠ وكل اهتمامهم ما زال رأي الناس عنهم، وهذا معناه أنهم لم يعالجوا هذه الآفة في مشوار حياتهم.

وصدق من قال: «غيّبْ نظر الخلق إليك بنظر الله إليك، وغِبْ عن إقبالهم عليك بشهود إقباله عليك».

توجد عشرات الكتب التي تبحر في موضوع كيفية الخروج من سجن الاهتمام بالناس وبرأيهم فيك، فمن كانت لديه هذه المشكلة فأقترح عليه البحث في الكتب لعلاجها من جذورها، وقد تطرق أبوحامد الغزالي لها أيضًا في كتابه (إحياء علوم الدين) تحت قسم حب الشهرة والجاه، وقال: «الناس يمدحونك لما يظنونه فيك، فكن أنت ذامًا لنفسك لما تعلمه منها... فأجهل الناس من ترك يقين ما عنده، وركن إلى ما عند الناس».

وقال: «ما لي وللناس كنت في بطن أمي وحدي، وخرجت إلى الدنيا، وأموت وحدي، وأدخل قبري وحدي، وأُبعث من قبري وحدي، وأحاسب وحدي، فما لي وللناس».

١٢ التعامل مع الألم

السلام الداخلي هو فن التعامل مع الألم... عندي عادات سلبية كثيرة أستخدمها للهروب من الألم بدلًا من مواجهته، ففي هذه الخلوة أتمنى أن أصل إلى وسيلة واضحة لكيفية التعامل مع الألم، فالألم نوعان:

1. جسدي، ويسمى وجع (Hurt)
2. فكري، ويسمى صراع (Struggle)

فأما الجسدي فهو نوعان:

1. ضروري كالجوع والعطش، ووجع قضاء الحاجة.
2. غير ضروري، وهو كل الإصابات العارضة والأمراض التي توجد في الجسم، وسميتها غير ضرورية، بمعنى أنها لا تأتي لكل الناس، والجسم لا يحتاج إليها يوميًا في منظومة بقائه، مثل الآلام الضرورية.

المعاناة هي المسافة بين الواقع وبين ما تريد، ولتقضيَ على الألم: غيّر الواقع أو غيّر ما تريد.

النوع الثاني الفكري، وهو نوعان:

١. فردي، وهو آلام نفسية غير جسدية خاصة بك، وليس لها علاقة بعلاقتك مع الناس، مثل الخوف من الموت، أو الخوف من المستقبل.

٢. مجتمعي، وهو كل الآلام الخاصة بعلاقتك مع الناس، مثل الألم من انتقاد الناس لك أو من سخرية أحدهم منك، أو الخوف من نظرة الناس إليك إذا فشلت، أو الاستحياء من شكلك، أو الخوف ألا يُعجَب شخص معين بمظهرك... إلخ.

أسميت الألم فكريًا، وليس نفسيًا؛ لأن كل ألم نفسي أساسه الفكر في العقل.

معادلة الألم النفسي: الألم النفسي = الفجوة بين الواقع وبين ما تريده، ففي هذه الفجوة يكمن الألم، ولذلك يُسمَّى صراعًا، فالمصارعة هي بين أطراف عدة، والألم النفسي هو صراع بين الواقع من طرف، وما يريده عقلك من طرف آخر، ولإنهاء الألم النفسي عليك بسد الفجوة، والفجوة لا تُسدّ إلا بأحد أمرين:

١. تغيير الواقع؛ ليطابق ما تريد.

٢. تغيير ما تريد؛ ليطابق الواقع، أو إن لم يكن إرادة الواقع، فعلى الأقل تقبله.

إذن أين الفكر في الموضوع؟ ولماذا الفكر هو الذي يسبب الألم؟ الفكر يأتي في جانب: (ما تريد) في المعادلة السابقة، فكل شيء تريده مبني على فكرة موجودة في رأسك، وغالبًا هي موجودة في عقلك اللاواعي، ووضعت هناك منذ سنين بسبب حادثة معينة أو موقف معين.

مثال بسيط من حياتنا اليومية: الأخ فيصل مثلًا:

موقف: السائق أمام فيصل دخل عليه فجأة في الشارع دون استئذان أو إشارة.

رد فعل فيصل: ضرب البوري + السب والشتم يا #؟! يا ابن الـ #؟! وهذا هو رد فعل فيصل سنوات كلما تعرض لموقف شبيه.

تسأل فيصل: لماذا شتمت السائق؟

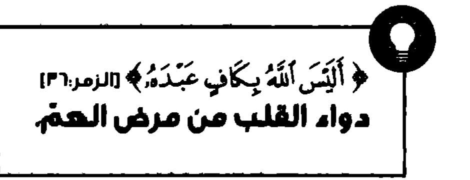
فيقول: يا أخي، هذا إنسان غير محترم ألا يراني، فأنا وراءه؟ كيف يجرؤ على أن يدخل عليّ دون إشارة، فإنه قليل أدب ولم يحترمني.

الآن يجب أن تجيب عن أمرين:

١. ما الفكرة التي خطرت على فكر فيصل؟

٢. من أين جاءت هذه الفكرة أصلًا؟

٣. لماذا كان رد فعله الشتم؟


﴿ أَلَيْسَ ٱللَّهُ بِكَافٍ عَبْدَهُۥ ﴾ [الزمر: ٣٦]
دواء القلب من مرض الهم

الفكرة التي لدى فيصل = السائق الذي يقطع على الطريق لا يحترمني.

عدم الاحترام بالنسبة إلى العقل اللاواعي هو خطر على الإنسان، فيحصل غضب، فأي شعور يأتيك هو بسبب فكرة معينة.

من أين جاءت هذه الفكرة لفيصل؟

1. ممكن أول موقف شبيه تعرض له كان فعلًا شخص أظهر عدم احترام له بشكل واضح، فأعطاه نظرة أو شتمه أو شيئًا من هذا القبيل.
2. ممكن أول موقف كان مع أبيه وفيصل صغير، فغضب الأب، وقال: هذا رجل ليس محترمًا... إلخ، فرسخت الفكرة في عقل فيصل.
3. أو أي أصل آخر للفكرة.

لماذا تعامل فيصل مع الموقف بالشتم؟

هذا الموقف سبّب الألم لفيصل، والألم كان سببه شعوره بعدم احترام السائق له، وهذا شعور جاء بسبب الفكر الذي في رأس فيصل المذكور سابقًا.وفيصل من أساليب تعامله مع الألم أنه يفرغ طاقته بالسب والشتم، سواء تعلمها من أبيه أو من صديقه أو من التلفاز، ورسخت فيه، وأصبحت عادة، الآن السؤال المهم: كيف يمكن القضاء على هذا الألم كلما حصل هذا الموقف؟

نذكّر بالمعادلة: معاناة = فجوة بين الواقع، وما تريد.

فكرة أن يغير فيصل الواقع ليست حلًا في هذا الموضوع؛ لأنه لا يستطيع التحكم في كل السائقين في الشارع، فهذا واقع خارج عن سيطرته، وتغييره مستحيل.

إذن الحل في تغيير ما يريد، وتغيير ما يريد يأتي بتغيير الفكرة التي عنده حول الموقف.

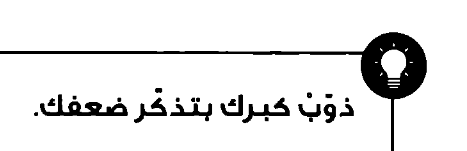
الفكرة: السائق الذي يقطع علي الطريق لا يحترمني.

السؤال: هل هذه فكرة سليمة دقيقة؟

هل تعبر عن كل المواقف التي يقطع فيها سائق الطريق؟

ألا توجد احتمالات أخرى؟

1. ما يعرف كيف يسوق.
2. جديد في البلد ومرتبك.
3. مستعجل عنده موعد مستشفى.
4. والده توفي منذ ساعة، ولم يركز في الطريق.
5. فعلًا أخطأ، ولم يرَ السيارة وراءه بالخطأ، ولكنه لم يفعل هذا عن قصد، ولم يقصد قلة الاحترام.



ذوّبْ كبرك بتذكّر ضعفك.

وهكذا عشرات الاحتمالات الأخرى غير فكرة عدم الاحترام.

ومن ثم لو تغيرت فكرة فيصل إلى فكرة أخرى، مثل:

(لعله لم يرني) وصارت هذه العبارة هي التي تخطر على باله إذا حدث موقف شبيه... فورًا سينتهي الألم! لن يشعر بالغضب، ولن يشتم! وهكذا يكون فيصل قضى على واحد من صراعاته الداخلية إلى الأبد.

وهذا هو المقصود بالقضاء على الألم النفسي، فهو تغيير الفكرة الموجودة في الرأس عن موضوع معين، فإذا تغيرت الفكرة تغير الشعور، واختفى الألم، والنتيجة النهائية هي أن يتقبل فيصل الحقيقة أن الناس لن تسوق دائمًا بشكل سليم، وأن هذا واقع عليه تقبله.

الأفكار الخاطئة التي في رأسنا موجودة في العقل اللاواعي مخزنة منذ سنوات وإحدى مزايا العقل اللاواعي هي سرعة استحضار الأفكار وردود الأفعال بشكل سريع جدًا لا يلحق معه العقل الواعي أن يدخل في الموضوع ليغير الفكرة، فمثلًا فيصل عندما يحصل موقف السيارة في المرة القادمة فعقله اللاواعي سيخرج فكرة عدم الاحترام، وسيكون رد الفعل السريع.

هذا عادة ميزة للإنسان حتى يواجه الأخطار، فالإنسان في الغابة إذا رأى أسدًا عقله اللاواعي فورًا يدبّر حبكة الهروب في أقل من ثانية، فلا يوجد وقت للعقل الواعي أن يتأمل الموقف، ويحلل، ويتفكر، فإن الأسد سيأكله، وهو ما زال يفكر:

ولكن العقل اللاواعي ما يفرق بين أسد مهاجم في الغابة وسائق دخل عليه في الشارع، بالنسبة إليه كله فيه خطر عليه، سواء خطر أسد سيأكلك، أو شخص لم يحترمك، وعدم الاحترام خطر على بقائك، ولكن العقل اللاواعي لا يفرق، وهنا تكون ردة الفعل السريعة هذه عيبًا، وليست ميزة.

والسؤال الجذري هو: كيف يمكن إدخال معادلات وأفكار صحيحة بدلًا من الأفكار القديمة في ظل هذا التحدي في طريقة عمل العقل اللاواعي السريعة والتلقائية؟

عقلان يحتاج إلى أسلحة في مواجهة كلٍّ من شهوان وعطفان... لماذا أسلحة؟ هل هي حرب؟

نعم، حرب بمعنى الكلمة، وهي حرب مصيرية تحدد مصيرك في الدنيا والآخرة، فعليك بالاستعداد لها، وعقلان لا بد أن يكون جاهزًا مع ملاحظة أن شهوان وعطفان ليسا عدوين، فهما من المفترض موجودان لخدمتك، ولكن سوء برمجتهما جعلتهما يخرجان عن السيطرة، ولهذا أصبحا عدوين مؤقتًا يجب تقويمهما ليصبحا حليفين. الأسلحة الآتية يمكن استخدامها ضد أيٍّ من شهوان أو عطفان.

١٣ أسلحة عقلان (سلاح رقم ١)

العلم: أقوى سلاح يمكن أن يقوي عقلان به نفسه في هذه الحرب هو العلم والفهم لطبيعة المعركة التي يخوضها. ما معركتك؟ تدخين؟ حب لفت نظر؟ كحول؟ جنس؟ غيبة؟ إدمان تسوق؟ أيًا كانت المعركة يجب أن نتعلم كل التفاصيل المتعلقة بها، وأحيانًا معلومة واحدة حول الموضوع تكون كافية لقلب موازين المعركة وتحقيق عقلان انتصارًا ساحقًا.

أنا مثلًا في مدة من حياتي كانت معركتي الأكل.. أعشق الأكل القمامي (Junk Food) وفي الوقت نفسه أعرف أنه مضر، وكلما أحاول أن أقلِع أرجع ثانية.

كلمة (أعرف أنه مضر) هذه كانت عامة جدًا، ما كان عندي تفاصيل، ولو سألتني: ما معنى مضر؟ كنت سأقول لك: ما أعرف، ولكن أعرف أنه مضر للجسم.

هذا ليس اسمه علمًا، وهذه المعرفة العامة سلاح ضعيف جدًا للتغيير.

لكن منذ عدة سنوات بدأت أقرأ، وحضرت دورة عن كيف أن الأكل هو السبب الرئيس للمرض؛ يعني فهمت المعنى الحرفي للعبارة: «المعدة بيت الداء» ولأول مرة أربط الموضوع بشكل مباشر، وأقول: فأنا لا أريد أن أمرض، وما أحب المرض، وهو أسوأ عندي ألف مرة من متعة أكل مقلي مثلًا.

عندما حصلت على العلم المطلوب فورًا حصل تغيير جذري في قراراتي، وكأني أعطيت فجأة عقلان شحنة قوة رهيبة أصبح فيها قوته ١٠/١٠ في هذا الموضوع، واستطاعت هذه القوة أن تسحق قوة شهوان، وتنتصر انتصارًا ساحقًا، والشهر القادم أحتفل بمرور أربع سنوات على تغييري نظامي الغذائي.

سأتكلم بعد ذلك بالتفصيل عن نظامي الغذائي؛ لأن كثيرين يسألونني عنه وعن الفوائد التي حصلت عليها من تغييري الكلي. **(مقال نظامي الغذائي - قسم مع نفسي).**

لكن المهم الآن فهم هذا السلاح، عندك مشكلة معينة؟

ضع خطة لتزيد علمك وفهمك عن هذه المشكلة.

مثلًا: لديك مشكلة الرهبة والخوف من الإلقاء أمام الجمهور أو التحدث أمام عدد كبير من الناس:

خصّص وقتًا يوميًا مقدسًا للقراءة، احجب فيه نفسك عن العالم.

١. اقرأ ثلاثة كتب عن الموضوع.

٢. احضر دورة.

٣. ادخل اليوتيوب، وشاهد محاضرة عن الموضوع.

٤. اتصل بخبير تراه واثقاً اثناء القائه المحاضرات واسأله كيف يفعل ذلك ؟

هذه أربع وسائل عملية واضحة لتقوية سلاح العلم لدى عقلان، تستطيع أن تقوم بها الآن وفورًا.

مرة جاءني شاب، وقال لي: منذ كذا سنة أدخن، ونفسي أقلع عن التدخين، ولكن لا أعرف كيف ذلك.

فسألته: هل عمرك قرأت كتابًا عن كيفية الإقلاع عن التدخين؟ قال: لا.

فسألته: هل عمرك قرأت كتابًا مفصلًا عن مضار التدخين بالتفصيل في الجسم؟ قال: لا.

فسألته: هل زرت أحد مراكز الإقلاع عن التدخين في مدينتك؟ قال: لا.

فسألته: هل حضرت دورة؟ قال: لا.

فسألته: هل فعلت أي شيء من أجل أن تقلع عن التدخين؟

قال: لا، ولكن يا أستاذ أحمد، أرغب في الإقلاع عن التدخين!

قلت: ما أظن أنك ترغب في الإقلاع عن التدخين، فمن يرغب في شيء سوف يعمل، ويسعى، ويبذل الجهد من أجل الحصول عليه، وأنت لم تبذل أي جهد...

سقراط كان يقول: «إن أي عمل غير فضيل تقوم به، فإن أساسه هو جهلك بمضار هذا العمل وحقيقته».

لذلك قالوا: «أي رغبة تشتهيها، فأنت في حجاب عن عيوبها».

فكلما زدت علمًا بعيوبها زادت فرصك في الإقلاع عنها!

هل هذا الأمر يتطلب جهدًا منك؟ أكيدا! طبيعي. No pain. No gain.

وَما نيلُ المَطالِبِ بالتَّمنّي ... ولَكِنْ تُؤْخَذُ الدُّنيا غِلابا

١٤ أسلحة عقلان (سلاح رقم ٢)

عمل هدنة: الهدنة في الحروب تساعد لو كانت في الوقت المناسب وبخطة واضحة على أن تقوي جيشك، وتضعف عدوك، ولو أن المعركة التي أنت فيها صعبة وجيش شهوان أو عطفان قوي، فيجب عمل هدنة، وتقطع في الهدنة التمويل عن جيش العدو حتى يضعف.

> **الإكثار من لذة الجسد يمرضه، والإكثار من لذة العقل يداويه، ولذة العقل في القراءة والتفكر.**

أي ضعف لديك عادة له أسباب خارجية تجعل إقلاعك صعبًا، وأحيانًا صعبًا جدًا، وكلنا نعاني الأمر نفسه.

تقرر توقف تناول الحلويات، ولكن تدخل مطعمًا مع الأصدقاء، وترى قائمة الطعام، فتشتهي الحلى الفلاني، فتأكل.

وتقرر توقف التدخين، ثم في أول طلعة شباب في نهاية الأسبوع، فيقدمون لك علبة السجائر، ويعزمون عليك أن تدخن.

تقرر أنك لن تغضب، وفي اليوم المقبل في العمل يحدث شيء يغيظك، فلا ترى نفسك إلا وقد غضبت مرة أخرى. وهكذا كل عادة تحاول أن تقلع عنها لها مسببات (أو محركات) خارجية تذكرك فيها، وتجعلك ترجع.

الهدنة هي مدة محدودة تقرر تقطع فيها تمامًا كل المؤثرات الخارجية التي تجعلك ترجع للعادة.

ففي الأمثلة السابقة:

الحلويات: لا تذهب إلى مطاعم أبدًا.

التدخين: لا تقابل أصحابك الذين يدخنون، ولا تخرج معهم.

الغضب: تبعد نفسك تمامًا عن أي مكان أو ناس يسببون لك إزعاجًا واحتمال غضب.

دون شك ستقول: ما هذا؟ تريدني أن أنعزل عن العالم؟!

أولًا ليس انعزالًا، ولكنه بعدٌ عن المؤثرات.

ثانيًا هي هدنة مؤقتة: يعني ليس المطلوب أن تقاطع أصحابك المدخنين إلى الأبد، فقط مدة الهدنة.

إذن ما مدة الهدنة؟ أو الانقطاع عن المؤثرات؟

هذا يعتمد على حجم العادة التي عندك ومدى قوتها ومدى إدمانك عليها، فكلما زاد الإدمان احتجت إلى مدة أطول.

بشكل عام: المدة لا تكون أقل من ٢١ يومًا، وهي المدة المتعارف عليها للإقلاع عن عادة سيئة وإخراجها من نظامك (Your System).

ولكن: ٢١ يومًا غير كافية لو عندك عادة لها أكثر من ٢٠ سنة مثلًا، ومنذ سنين تحاول أن تقلع عنها وغير قادر.

في رأيي العادات المتأصلة جدًا تحتاج إلى انقطاع عن المؤثرات ٤٠ يومًا على الأقل. فلماذا أربعون يومًا؟

الإشارات التي ذكرتها في بداية الكتاب عن تكرار الرقم ٤٠ في المواقف التي فيها تغييرات جذرية للإنسان تعطينا إشارة أو استئناس إلى أهمية هذا الرقم لعمل تغيير جذري في حياتك (يمكن العودة لهذا الموضوع في بداية الكتاب).

قد تسأل: ولكن من أين آتي بـ ٤٠ يومًا؟ هذه مدة طويلة جدًا، وأنا عندي حياتي، وعندي مسؤولياتي، سواء دراسة أو عمل أو أهل... إلخ.

دعني أقلْ لك شيئًا بصراحة: كل إنسان عنده عادات سيئة يريد أن يتخلص منها، وبعضها يمكن أن تتخلص منه في عدد من الأيام وبسهولة.

ولكن أصارحك: كل إنسان لديه عادة أو عادتان سيئتان متأصلتان فيه، لدرجة أصبحتا جزءًا من كيانه ومن شخصيته.

وهذه العادات أحب أن أقول لك: لن تقلع عنها، ولن تتخلص منها إلا بتضحيات ضخمة وبعمل سيأخذ منك وقتًا وجهدًا ومالًا.

هذا الواقع، والسؤال: ما قوة رغبتك في الإقلاع؟ لو الرغبة خفيفة ستستصعب الحل.

ولو رغبتك قوية، ووصلت هذه العادة إلى مرحلة في حياتك، بحيث يجب أن تتوقف، وإلا دمرت حياتك فستجد طريقة لتفعّل موضوع الـ ٤٠ يومًا.

طبعًا الـ ٤٠ يومًا ليس معناها خلوة مثل التي أنا فيها حاليًا، فالأربعون يومًا هي قرار صارم باعتزال كل المؤثرات الخارجية التي تؤثر في عاداتك، فيمكن أن تقوم بذلك، وأنت لا تزال في بيتك، وتتابع حياتك اليومية، طبعًا توجد حالات المؤثرات الخارجية في كل مكان، لدرجة لا يمكن أن تبعد عنها طالما أنك في حياتك اليومية، فتلزم العزلة التامة. لو هذه هي حالتك إذن عليك أن تجد طريقة، ولا شيء مستحيل!

لو أنك تعمل: استخدم إجازتك السنوية، وادمجها على إجازة العيد مثلًا لتحصل على ٤٠ يومًا كاملة. لو كنت تدرس: عندك الصيف خصص ٤٠ يومًا للعزلة التامة.

ستقول: ولكن صعب!

سأقول: نعم، التغيير الجذري صعب، وله ثمن! ولكن فوائده ليس لها نهاية، فتخيل يمكن أن تتخلص من عادة أصبحت مسيطرة عليك سنين، وأثرت في صحتك أو مالك أو علاقاتك! تخيل الحرية والاستقرار والانتصار الذي ستشعر به لو تخلصت من أسر هذه العادة! هذا يستحق أن تضحي بـ ٤٠ يومًا من أجل سنين قادمة من الحرية من سجن العادة، فالعادة فعلًا سجن!

وعلى قدر رغبتك في الحرية من أسر العادة على قدر استعدادك للتضحية من أجلها.

ملاحظة:

أود ان أذكر أني لا أروّج لاعتزال الناس والرهبنة والتخلي عن مسؤولياتك في الحياة، فما أقترحه شيء مؤقت، وليس للأبد، وهو مثل (دورة مكثفة) أو (مخيم) مثل الـ (Summer Camp) أو المخيمات الصيفية. الفكرة نفسها، ولكن لهدف محدد، وبعده تعود لحياتك الطبيعية (بوضع أحسن وأقوى من السابق).

والموضوع يحتاج دائمًا إلى تخطيط، بحيث لا يؤثر غيابك في مسؤولياتك الأساسية في الحياة، وأذكر أيضًا أن رقم الـ ٤٠ اقتراح يمكن تنفيذه ٣٠ يومًا، ويمكن ٥٠ يومًا، أنت حر، فهذه مجرد اقتراحات.

١٥ أسلحة عقلان (سلاح رقم ٣)

التفاوض:

البرمجة الموجودة عند شهوان وعطفان هي عبارة عن (كود) بمعنى أفكار معينة مغروسة فيهما متعلقة بالأمر الذي تريد إصلاحه، وهذه الأفكار عادة غير منطقية، فمن الوسائل أنك تستبدل بهذا الكود أفكارًا أخرى منطقية أكثر، ومن ثم تعيد البرمجة.

هذه الأفكار غير المنطقية تسمى (Cognitive Distortions) التشويه المعرفي أو التشوه الإدراكي.

وهي عادة تكون موجودة ككود أساسي يؤدي إلى المشكلة التي أنت فيها،

أهم خمسة أنواع من الـ (C.D) هي:

1. التعميم: وهو تعميم المشكلة في حياتك، إذا كان هناك مشكلة في العمل، فتجعلها تؤثر في المنزل والأصدقاء والصحة.

٢. التضخيم: توجد مشكلة حجمها ١٠/١ فتتعامل معها، وكأنها مصيبة حجمها ١٠/١٠.

٣. التشخيص: شخصنة كل مشكلة واعتبارها هجومًا عليك شخصيًا دون فهم أن أغلب المشكلات ليست شخصية، ولكن بسبب أن كل شخص يريد مصلحته في النهاية.

٤. التطويل: اعتقاد أن المشكلة تدوم إلى الأبد، ولن تنتهي، وهذا يزيد من الألم ومن صعوبة التعامل مع المشكلة.

٥. التعتيم: النظرة السوداوية للأمور، وكأنه لا يوجد أي خير في الموقف.

لاحظ المشاكل التي تعاني منها وحلل اي نوع من انواع الخلل المنطقي الخمسة تعاني منه وحلل الامر وعالجه. مثلا : عندما تخسر صفقة في العمل. تجد نفسك تمر بمنطق التضخيم وتكبر المسألة والتضخيم يصعب من التعامل النفسي مع المشكلة.

والحل في ان تسأل نفسك :

هل خسارة هذه الصفقة فعلا مصيبة كبرى؟ اليست لدي نعم الحمدلله مازالت موجودة ؟ الصحة والاهل ومازال عندي مال ولست فقيراً الخ ؟

اذن حاول ان تضع المشكلة في نصابها الطبيعي.

جرب اقرأ كتاب (Dont Sweat The Small Stuff, And Its All Small Stuff)

١٦ أسلحة عقلان (سلاح رقم ٤)

التعامل مع الألم بأنواعه المختصرة في كلمة (BLAST)

Bored, Lonely, Angry, Stressed, Tired الملل – الوحدة – الغضب – القلق – التعب.

الألم من الأوقات التي يستغلها كلٌ من عطفان وشهوان في ظل ضعف عقلان.

الألم هو حالة يشعر فيها الإنسان بانعدام الرغبة في عمل أي شيء (ما له نفس لأي شيء) في هذه اللحظات تهجم العادات السيئة، ومن الألم يخرج الإدمان، وعادة يلجأ الإنسان لإدمانه لتغطية شعوره بالألم؛ لذلك من الضروري أن يكون لديك بدائل.

من البدائل:

- هواية تحبها، وتشعر براحة عند القيام بها.
- مجرد الخروج خارج المنزل والمشي مدة نصف ساعة.
- القيام بأعمال منزلية لا تستوجب مجهودًا فكريًا، فمن ضمن الأمور التي أحبها، وتخرجني من حالة الألم أن أنظف الصحون في المنزل، فهي مهمة بسيطة، وتستغرق ١٠ دقائق أو ربع ساعة، ولكنها

تريحني، وتخرجني من حالة الملل أحيانًا.

- لقاء صديق، ولكن المهم أن يكون صديقًا ترتاح معه لقضاء بعض الوقت.

لا أنصح أبدًا بالجلوس وتقليب قنوات التلفاز، ولا الجلوس على اليوتيوب ومشاهدة فيديوهات دون هدف، فلو كان لا بد، فيمكن أن تشاهد شيئًا محددًا في مدة محددة، ولكن لا تغرق نفسك في الفيديوهات دون هدف، فالتلفاز في أغلب الأوقات يسرق طاقة الإنسان، ولا يعطيك طاقة إلا إذا كان الذي تشاهده شيئًا هادفًا، فالمهم ضع لنفسك من الآن خطة واضحة ومكتوبة للتعامل مع هجمة الألم القادمة.

١٧ أسلحة عقلان (سلاح رقم ٥)

الدعاء: عنصر أساسي يدعم عمل الأسلحة الأربعة السابقة، ويقويها:

١. فبالدعاء قد يفتح الله لك علمًا معينًا في المعركة التي تخوضها.

٢. وبالدعاء يساعدك الله في مدة الهدنة، ويصرف عنك المؤثرات الخارجية.

٣. وبالدعاء يساعدك الله على التفاوض مع نفسك وعلى إعادة برمجة عقلك.

الدعاء هو المنشط كأنك أخذت فيتامينات ومنشطات تقوي عملك.

وهناك عادات سيئة لا يمكن لك التغلب عليها وحدك، مهما كانت لديك أسلحة، وعون الله وتوفيقه أساسياً. وهنا تكون التزمت بالقاعدة الأزلية: **«اعقلها، وتوكل»** فاعمل ما عليك، واقرن هذا بالدعاء والتوكل على الله الذي منه الاستعانة: ﴿إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ﴾ [الفاتحة:٥] فهو المعين، ومن ينصر الله ينصره.

> **اترك المحرمات، وزد من الطاعات، وقلل من المباحات؛ ليكون الله معك في كل لحظاتك.**

١٨ أسلحة عقلان (سلاح رقم ٦)

الصوم: جذور الشهوات كلها هي شهوة الأكل.

والمتحكم في شهوة الأكل يسهل عليه التحكم في باقي الشهوات.

والذي يشبع يود الانتقال فورا الى متعة اخرى.

اما الجائع فتهون عليه المتع الاخرى وتقل اهميتها لان متعة الاكل اهم من باقي المتع من اجل بقاء الانسان.

جربت الصوم فوجدت اثره عجيباً.

وقد جربت تحديدا فكرة الصوم لشهرين متتاليين ليس لسبب معين سوى اني اردت ان ارى اثر الصوم على نفسي وادائي وكانت من اروع التجارب في حياتي وانصح بها اي انسان.

في اخر اسبوع من الشهرين كنت فعلا اشعر وكأني اعيش في عالم روحاني آخر.

كنت اشعر بسكينه وثقة بالنفس وراحة عجيبة لم اشعر بها في حياتي.

الصوم سلاح يقلل من قوة جيش شهوان وعطفان ويسلم العقل زمام الامور ليقرر في حياتك.

اقترح مشاهدة حلقة (الصوم بريئ) من برنامج خواطر ١٠ ففيها تفصيل عن فوائد الصوم الكثيرة.

ولكن صم بشرط ؛

التزم بالافطار على النظام الغذائي الذي سأذكره لاحقا في هذا القسم

فلا فائدة من صوم تخربه بافطار سيء !

وكما قال احد المصلحين :

اي انسان يستطيع ان يصوم ولكن الحكيم هو من يعرف كيف يفطر!!!

فسر الفائدة في الصوم هو في نوع الافطار الخفيف الصحي. **(مقال الصوم - قسم مع تحسيناتي)**.

١٩ الذنوب الثلاثة

كما أننا قسمنا الدماغ إلى ثلاثة أقسام، فإن الذنوب تنقسم إلى ثلاثة أقسام رئيسة:

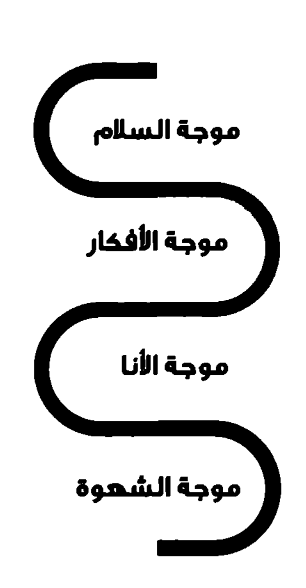
- ذنوب عقلان - وهي الذنوب الفكرية والاعتقادية، وأعلاها الشرك بالله، فهو ذنب تفكير.
- ذنوب عطفان - وهي ذنوب العزة وال [أنا] والكِبر، وأعلاها القتل.
- ذنوب شهوان - وهي ذنوب الجسد وشهواته، وأعلاها الزنا.

وخلاصة ما سبق الآية الكريمة: ﴿وَٱلَّذِينَ لَا يَدْعُونَ مَعَ ٱللَّهِ إِلَٰهًا ءَاخَرَ وَلَا يَقْتُلُونَ ٱلنَّفْسَ ٱلَّتِي حَرَّمَ ٱللَّهُ إِلَّا بِٱلْحَقِّ وَلَا يَزْنُونَ وَمَن يَفْعَلْ ذَٰلِكَ يَلْقَ أَثَامًا﴾ [الفرقان:٦٨]، فقد لخص القرآن مصادر الذنوب الثلاثة بذكر القمة من كل مصدر، ولكل مصدر علاج:

- الشرك علاجه التفكر في آيات الله، والقراءة، والاطلاع، والبحث عن الحقيقة بصدق، وإخلاص.
- الغضب وعلاجه التواضع، فكل غضب أصله كبر خفي في النفس.
- الشهوة وعلاجها الصبر والتهذيب، فهي كالحمار الوحشي الفاقد السيطرة يحتاج إلى ترويض.

وكل العلاجات السابقة تحتاج إلى العلم، والعلم مكانه العقل المفكر [عقلان]، ومن ثم نعود لما كررناه سابقًا أن العلم والتفكير هما أساس علاج جميع الذنوب بلا استثناء، وأكرر ما قاله سقراط: «ما من عمل غير فضيل إلا وأصل سببه جهل فاعله»، فلا يمكن أن يرتكب المعصية من لديه علم كامل بآفاتها وعواقبها، ومجرد ارتكابه لها دليل نقص في العلم.

٢٠ الموجات الأربعة



الإنسان يحيا في إحدى ٤ موجات من الوعي:

١. **موجة الشهوة:** كل تفكيره يكون في ملذات الجسد.. أكل، وشرب، وجنس.

٢. **موجة الأنا:** كل تفكيره يكون في ملذات النفس.. ثناء الناس، واحترامهم، وعدد المتابعين في تويتر، وعدد اللايكات.

٣. **موجة الأفكار:** كل تفكيره يكون في ملذات العقل.. كتب، ونظريات، ومناظرات، وبحوث،

وهذا الذي ينطبق عليه قول الشاعر:

وَلِكُـلِّ طالِـبِ لَذَّةٍ مُتنَـزَّهٌ ... وَألذُّ نُزهَةِ عالِـمٍ فِي كُتْبِهِ

٤. **موجة السلام:** وهي موجة خاصة يقوم الإنسان فيها بحياته الطبيعية، ولكن لا يكون متعلقًا بالملذات.. يأكل، ويشرب، ويجالس الناس، ولكن وعيه دائمًا في الملكوت الإلهي.. كل شيء حوله يراه بعين الله وبنور الله... تجده ساكن النفس ومستقرًا غير متقلب المزاج، سهل الطباع، لين الجانب، هادئًا، فالذي يراه يشعر أن هذا إنسان يعيش في عالم آخر.

الإنسان قد ينتقل بين هذه الموجات، ولكن توجد عادة موجة طاغية أغلب الوقت هي التي تعبر عن شخصية هذا الإنسان.

في أي الموجات أنت؟

هل عمرك شعرت بالموجة الرابعة؟ متى شعرت بها؟ وكيف؟ وكيف يمكن لك أن تزيد من مساحة هذه الموجة في حياتك؟

كلامنا كله في الأيام السابقة عن النفس والتحكم فيها وفهم العناصر المختلفة فيها، وإعادة برمجة شهوان وعطفان، فكل هذا الكلام هدفه الوصول في النهاية بالنفس إلى موجة السلام الداخلي.

٢١ الخوف من الموت

تفكرت في أسباب خوفي من الموت، فوجدتها خمسة أسباب، ووجدت لكل سبب علاجًا بالتفكر والتأمل:

١. الخوف من فراق الأهل والأصدقاء، وعلاجه تذكر أنه فراق مؤقت، واللقاء سيتكرر مرة أخرى في الآخرة، قال تعالى: ﴿ وَالَّذِينَ آمَنُوا وَاتَّبَعَتْهُمْ ذُرِّيَّتُهُم بِإِيمَانٍ أَلْحَقْنَا بِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ وَمَا أَلَتْنَاهُم مِّنْ عَمَلِهِم مِّن شَيْءٍ ۚ كُلُّ امْرِئٍ بِمَا كَسَبَ رَهِينٌ ﴾ [الطور:٢١]

قال تعالى: ﴿جَنَّٰتُ عَدۡنٖ يَدۡخُلُونَهَا وَمَن صَلَحَ مِنۡ ءَابَآئِهِمۡ وَأَزۡوَٰجِهِمۡ وَذُرِّيَّٰتِهِمۡۖ وَٱلۡمَلَٰٓئِكَةُ يَدۡخُلُونَ عَلَيۡهِم مِّن كُلِّ بَابٖ﴾ [الرعد:٢٣]

٢. الخوف من ألم عملية الموت نفسها، وعلاجه تذكر وصف الرسول صَلَّى ٱللَّهُ عَلَيۡهِ وَسَلَّمَ لموت المؤمن، وكيف أنه يسير، فالعبد المؤمن تخرج روحه بسهولة ويسر، ودليل ذلك ما ورد في حديث البراء بن عازب أن الرسول صَلَّى ٱللَّهُ عَلَيۡهِ وَسَلَّمَ قال عن وفاة المؤمن: «ثم يجيء ملك الموت عَلَيۡهِ ٱلسَّلَامُ حتى يجلس عند رأسه، فيقول: أيتها النفس الطيبة، وفي رواية: المطمئنة، اخرجي إلى مغفرة من الله ورضوان، قال: فتخرج تسيل كما تسيل القطرة من فيّ السقاء، فيأخذها»[1].

املأ كأس التواضع بذكر الموت.

٣. الخوف من الفناء، فالإنسان بطبيعته وفطرته يحب الخلود ويخشى الفناء، وعلاجه تذكر أن الموت ليس فناءً، وإنما انتقال من مرحلة إلى أخرى، والإنسان يبقى لديه وعي روحاني أو برزخي بعد الموت، فالإنسان روح خالدة، وهي هبة من الله سبحانه.

٤. الخوف من المجهول، فبطبيعة الإنسان يخاف مما يجهله، فيخاف عندما يفكر ما الذي سيحصل بعد الموت؟ وعلاجه قراءة الآيات المفصلة عن اليوم الآخر، تفصيلاتها في القرآن والسنة، فهذه توضح هذه المرحلة، وتذهب الخوف من المجهول.

٥. الخوف من العذاب بعد الموت، وعلاجه العمل الصالح والبعد عما يغضب الله من أعمال؛ حتى يعيش الإنسان بطمأنينة وثقة برحمة الله سُبۡحَانَهُۥ وَتَعَالَىٰ، فالآية تقول: ﴿إِنَّ ٱلَّذِينَ قَالُواْ رَبُّنَا ٱللَّهُ ثُمَّ ٱسۡتَقَٰمُواْ تَتَنَزَّلُ عَلَيۡهِمُ ٱلۡمَلَٰٓئِكَةُ أَلَّا تَخَافُواْ وَلَا تَحۡزَنُواْ وَأَبۡشِرُواْ بِٱلۡجَنَّةِ ٱلَّتِي كُنتُمۡ تُوعَدُونَ﴾ [فصلت:٣٠]، فالمؤمن يشعر بالبشرى عند الموت لثقته بوعد الله.

٢٢ الغرق في الملذات

نعم، هو حرفيًا غرق، وإن لم يخرج منه الإنسان قبل فوات الأوان لهلك، ولنفهم هذا كله ما علينا فعله النظر في حياة الناس لنرى ما آلت إليه الأمور، فالحكيم هو من يرى المآلات ونتائج الأفعال، لننظر إلى حالات في البشر وُفّرت لهم كل ملذات الحياة، ولم تكن عندهم أي آلام أو مصاعب في حياتهم، ولنبدأ بأباطرة الرومان في عصر الانحطاط: هؤلاء ورثوا إمبراطورية ضخمة حدودها مترامية الأطراف، وأموالها ليس لها حدود، وإمكانياتها ليس لها حدود، فلم يكن لديهم طموح التوسع، فالإمبراطورية ضخمة، ولم يكن لديهم طموح الغنى، فقد كان لديهم من الأموال ما لا يمكن إحصاؤه، فماذا فعلوا؟

(١) أخرجه أبوداود، وقال الحاكم: هذا حديث صحيح على شرط الشيخين.

نجد أنهم انغمسوا في كل أنواع المتع سنوات، ثم بعد مدة بدؤوا يسأمون من المتع التي لديهم، ففكروا في متع أكبر وأغرب وأحقر لسد نهمهم الذي لا يتوقف، فمثلًا الإمبراطور كلاوديس (٧٠ ق. م – ٥٤م) من شدة ملله، قرر إقامة مهرجان ضخم على أحد الأنهار، وجمع سكان الإمبراطورية، وأحضر السفن الحربية للإمبراطورية، وأقام معركة حربية فعلية في النهر بين أكثر من ١٩ ألف جندي قاموا بالقتال، وامتلأ النهر بالدماء والجثث، كل هذا لماذا؟ للتسلية؛ لأنه شعر بالملل والطفش من الملذات التي عنده.

الإمبراطور كاليجيولا (١٢– ٤١م) معروف بانحرافاته الجنسية، فلم يعد يشبع من الجنس العادي، فبدأ بالجنس الجماعي، ثم بدأ يجد لذة في إغراء زوجات رجال الدولة، ولم يشبع، فأقام علاقة مع أخته، فلم يشبع، فبدأ بالشذوذ الجنسي، فلم يشبع، وانتهى به الحال إلى تدمير الإمبراطورية والانتحار.

الإمبراطور نيرون (٣٧– ٦٨م) يقال: إنه من الملل هو الذي أحرق مدينة روما، وأخذ يعزف، وهو يراها تحترق.

وهذه الرواية وان لم تصح او تثبت فيبقى انحرافه وانحراف غيره من اباطرة الروم في الملذات معروف.

ولنضرب مثالًا قريبًا وعلى مستوى فردي قد يكون مفهومًا أكثر:

إذا سئلت: ما كل الملذات للرجل؟ ستقول: المال، والقصور، والنساء، والأصدقاء، والشهرة، والجمال، والصحة، والأبناء...

هذا تلخيص كل متع الحياة للرجل (المتع الحسية) بمعنى أن من يمتلك كل هذا سيكون أسعد الناس صح؟!

فلنرَ حالة امتلكت كل هذا، إنه ألفيس بريسلي (١٩٣٥–١٩٧٧م) أشهر المطربين في عصره

مال: بلغت مبيعات أسطوانات ألفيس بريسلي على مستوى العالم عددًا خياليًا، حيث وصل الرقم إلى ما يقدر بـ ٣٥٠ مليون أسطوانة.

لا يرى عظمة الله من يرى عظمة نفسه.

جمال: عرف بجمال خلقته.

شهرة: كان من أشهر الرجال على وجه الأرض في عصره.

نساء: لديه كل ما يتمنى من النساء، وتزوج امرأة جميلة، وأنجب منها بنتًا.

قصور: قصره معروف، وإلى اليوم قائم.

باختصار لديه كل شيء، هل كان سعيدًا؟ لا، وسيرته توضح ذلك، ونهايته توضح ذلك أكثر، حيث إنه في آخر حياته كان يعاني الاكتئاب والإدمان على الحبوب المنومة، وانتهى به الحال أن وجدوه ميتًا في حمام بيته بسبب جرعة حبوب زائدة، نهاية لا يتمناها أحد لنفسه، ونهاية غير منطقية لمن ملك الدنيا ومتعها؛ غير منطقية نعم، لمن لم يفهم تركيبة الإنسان، ولكنها منطقية جدًا لمن فهم أن الإنسان ليس جسدًا يبحث عن اللذة فقط.



الإنسـان يحتاج إلى شـيء أعمق من اللذة الجسدية، يحتاج إلى أن يكون لحياته معنى، يكون لحياته هدف نبيـل وسـامٍ، وإذا خلـت الحيـاة من معنـى، فإن متع الدنيا كلها لن تعوضه، ولن تسعده، والخلاصة قول أحد الفلاسـفة: «الحكيم يسعده القليل، والمغفل لا يسـعده شـيء». كلمة المغفل هنا ليسـت شـتمًا، ولكن تعني الذي غفل عن حقيقة نفسه.

فقط علينا أن نقارن بين ألفيس بريسلي وغاندي مثلًا! أو الغزالي، أو مصطفى محمود، أو المصلحين والعباد.

هنـاك فـرق بيـن حياة مـن هدفـه اللذة ومـن هدفه المبـادئ والبحث عـن الحقيقة. هناك فـرق بين حياة يقودها الجسد وبين حياة يقودها العقل والتفكر.

وطبعا كلامي هذا ليس حكما على احد.

فـالله اعلـم ماهـو حكـم الله علـى الفيـس وماهـي ظروفه الشخصية التي ادت لهذا.

والله وحده يعرف مصيره وهو الذي سيحاكمه وليس لبشر ان يحكم على اي انسان.

ولكنه مجرد نظرة على حياته للاتعاظ منها والعبرة والاستفادة

انظر إلى حياتك.. هل كلها أكل وسـهر ولعب وبسـطة وفلة وتلفاز وخرجات وطلعات؟ هل أنت سـعيد؟ هـل أنـت فعـلًا سـعيد؟ ولـو نعم، هل تعتقـد يمكن أن تسـتمر على هذه الحـال؟ إلى متى؟ ومـاذا بعد؟ فأين تذهبون؟ وتذكر قول أحد المفكرين: «لا شيء يشبع الإنسان الذي لا يشبعه القليل».

٢٣ السعادة عند الفلاسفة

يقول فلاسفة الإغريق: «إن سعادة الشيء هي في تمام عمل هذا الشيء وظيفته التي لا يمكن لأي شيء آخـر القيـام بالوظيفة نفسـها... فلكل نوع من المخلوقات وظيفة، فسـعادة شـجرة المـوز هي في إخراج الموز بشـكل مسـتمر، وسـعادة الأسـد في تسـيد الغابة والافتراس، وسـعادة الحديد في أن يكون صلبًا لا يسـهل كسـره، وسعادة العين في النظر السليم وحسن عمل وظيفتها في الرؤية، وسعادة الكرسي أن يجلس الناس عليه بشكل مريح (على فرض ان لكل هذه الامور سعادة●).

وهكذا، فكل شـيء سـعادته الحقيقية في أن يقوم بالشـيء الذي لا يسـتطيع مخلوق غيره القيام به، ثم تفكروا، وقالوا: «إذن ما سعادة الإنسان؟ وما الوظيفة التي لا يمكن لأي مخلوق القيام بها سوى الإنسان؟».

الأكل؟ كثير من المخلوقات تأكل وبشكل أكبر من الإنسان، فالفيل يأكل عشرات أضعاف الإنسان، حيث إن متوسط ما يأكله الفيل في اليوم ٧٠ ألف سعرة حرارية، في حين أن الإنسان يأكل ٢٦٤٠ سعرة حرارية.

الشرب؟ كثير من المخلوقات تشرب أكثر من الإنسان، فيُعدّ الفيل أكثر الحيوانات شربًا واستهلاكًا للماء، حيث كمية الماء التي يشربها يوميًا من ٧٠ إلى ٢٠٠ لتر، وذلك بحسب درجة الحرارة. الجنس؟ أمر مشترك مع الكثير، ولسنا أفضل من يجيده، فالشمبانزي يمارس الجنس على الأقل مرة واحدة يوميًا، وقد تصل إلى سبع مرات في اليوم.

القتل والعنف؟ نحن من أضعف المخلوقات، فحّية يمكن أن تميتنا، وعقرب يمكن أن يلدغنا، وإذا تصارعنا مع أغلب الحيوانات فنحن الأضعف.

الوثب؟ الإنسان الذي طوله ١٧٠ سم يمكن أن يثب مترين تقريبًا، و٨,٩٥م هو الرقم الذي سجله الأمريكي مايك باويل في طوكيو، اليابان بتاريخ ٣٠ أغسطس، ١٩٩١م؛ أي الإنسان ممكن أن يثب أربعة اضعاف طوله تقريبًا، بينما البراغيث تستطيع القفز ١٩٠ مرة أكثر من طولها الأصلي، و ١٥٠ مرة أكثر من ارتفاع جسمها، ولو استطاع الإنسان القفز بالمعدل نفسه، فذلك يعني القفز تقريبًا مسافة ٤٠٠ متر.
واضح أننا لا نتميز في شيء من هذا، وقد عبر دانيل جيلبرت (١٩٥٧م) عن هذا في كتابه: عثرة في السعادة (Stumbling On Happiness) عندما قال: «إن البحث عن اللذة الجسدية لا بأس به للخنزير، ولكنه هدف لا يرتقي بمقام كائنات معقدة وراقية ومتمكنة كالإنسان».

فماذا عن التسبيح؟ الملائكة تسبح ملايين السنين دون توقف، إذن ماذا؟

ما الشيء الذي لا يمكن أن يقوم به أحد من مخلوقات الله سوى الإنسان؟
فإذا عرفناه عرفنا موطن السعادة لدى الإنسان.
ما يميزنا عن سائر المخلوقات هو التفكير وحرية الاختيار بين الخير والشر.

وأضع تحت كلمة (حرية) مئة خط. الإنسان الله أعطاه أمانة، وهذه الأمانة هي (حرية الاختيار). وحرية الاختيار تأتي من استخدام العقل.

انقل اللذة من جزيرة الدنيا إلى جزيرة الآخرة بقارب النية الصالحة.

العقل المفكر الذي يستطيع أن يخطط، ويتخيل، ويحلل، ويكتشف ويخترع، وليس هذا كله لأحد سوى الإنسان.

إذن فسعادة الإنسان تكمن في هذا العقل، وليست في الأكل، ولا في الشرب، ولا في العضلات، ولا في السيارات والقصور، هي في حسن استخدام هذا العقل في التعامل مع الحياة للوصول لله، وهذه هي خلاصة العبادة، وهي السعادة البشرية.

إذن السعادة الإنسانية = استخدام العقل للتعامل مع الحياة الدنيا للوصول إلى فهم الله سبحانه وقدرة هذا العقل على تطويع الجسد ليخدم هذا الهدف، فيعيش الإنسان في سلام.
السعادة = السلام الداخلي.

٢٤ الذنب من النفس أم من الشيطان؟

كيف تعرف إذا كان ذنبك من نفسك أم من الشيطان؟ هذا سؤال مهم، لماذا؟ لأن لكل عدو علاجًا مختلفًا، فذنوب النفس لا يمكن علاجها بالوسائل نفسها التي تُعالَج بها ذنوب الشيطان.

بشكل عام، العادات ذنوب من النفس، والأخطاء العابرة من الشيطان، مثلًا: أنت مدخن هل هذا من الشيطان أم من النفس؟

يعتمد: لو أنت الآن مدمن تدخين، وأصبح عادة فهذا من النفس، ولو أن هذه أول مرة تدخن فيها فهذا من الشيطان (سواء شياطين الجن أو الإنس).

فالمرة الأولى الشيطان يزين لك الأمر، ويقول لك: كنْ رجلًا.. دخِّن.. أثبت أنك تستطيع أن تدخن، وما يهمك أحد، أو يقول لك: «خليك (كول) دخن لتعجب بك البنات».

أيًا كانت أسباب إغواء الشيطان التي تجعلك تدخن، فيمكن أن يبقى معك في البداية أول أسبوعين أو ثلاثة، ثم عندما تتعود، ويصبح التدخين مبرمجًا فيك (دخل في برمجة شهوان) يتركك، ويجعلك تعمل وحدك، فذنوب النفس ما ينفع فيها الاستعاذة من الشيطان.

يعني لو أنك أردت أن تقلع عن التدخين، وأنت تدخن منذ عشر سنين لا ينفعك أنك حين تشتهي سيجارة تقول: أعوذ بالله من الشيطان الرجيم؛ لأن الشيطان ما له علاقة بالموضوع.

الموضوع سيحتاج إلى إعادة برمجة شهوان، كما ذكرنا في الأيام السابقة.

تركت مصيرك بيد من؟ شهوتك أم ربك؟

٢٥ الأسرة

من أساسيات مشوار تحسين النفس محطة تحسين العلاقات الأسرية، فالسلام الأسري معين كبير جدًا على السلام الفردي.

ومن أقوى المبادئ في هذا الأمر فكرة (بنك المشاعر)، فعلاقتك مع كل إنسان هي (بنك للمشاعر) فكل تصرف تقوم به إما أن يسحب رصيدًا من هذا البنك، أو يُودِع فيه رصيدًا.

من الأمور التي تسحب من الرصيد:

١. عدم الاحترام، **٢.** والصراخ، **٣.** والضرب، **٤.** وعدم الاستماع، **٥.** والغيبة، **٦.** والإهمال.

فكل مرة تقوم بأمر من هذه الأمور مع شخص، فأنت تسحب من رصيدك في بنك مشاعر هذا الشخص.

من أهم الأمور التي تزيد من الرصيد:

١. الخدمة: أن تساعد الشخص على أمر ما.

٢. قضاء وقت مشترك: قضاء ما يسمى (Quality Time) وقت فيه مشاركة (وليس مشاهدة تلفاز سويًا) فهذا ليس وقتًا فيه مشاركة.

٣. الهدايا: «تهادوا تحابوا»[1]. فالهدية تُدخل السرور على النفس، حتى لو هدية رمزية بسيطة.

٤. الثناء: عندما تثني على الصفات الحسنة في الشخص، فهذا يزيد من رصيد المشاعر لديه.

٥. المسامحة: أن تسامح الشخص إذا أخطأ.

٦. الاعتذار: عندما تخطئ اعتذر.

اليوم اجلس مع نفسك، واكتب أسماء أفراد أسرتك والمقربين من الأصدقاء، وقدّر بناء على المعايير السابقة رصيدك في (بنك المشاعر) عند كل شخص بالموجب أو بالسالب؟

فإن كان بالسالب (فضع خطة لرفع الرصيد)، ولو كان بالموجب فعليك بالاستمرار في تغذيته، فـ (بنك المشاعر) رصيده ينخفض يوميًا مع الوقت إذا لم يغذَّ، مثل بنزين السيارة.

إذا لم تقم بأيٍّ من الأمور الستة السابقة مع شخص مدة طويلة فرصيدك معه في الغالب صفر حتى لو لم تقم بإيذائه (الإيذاء يوصل للسالب).

اجعل (بنك المشاعر) دائمًا في بالك عند تعاملك مع الناس، وسيتغير أسلوب تعاملك ١٨٠ درجة، ويوجد كتاب (The 5 languages of love) يتحدث عن هذا المفهوم بتوسع، وأيضًا كتاب ستيفن كوفي الرائع (العادات السبع للأسر الأكثر فعالية) كتاب من أفضل ما كتب في موضوع الأسرة.

في أمريكا في الخمسينيات كان الأطفال لا يشاهدون التلفاز، وإذا شاهدوه تكون المادة المعروضة مفيدة، واليوم الطفل يشاهد متوسط ٧ ساعات يوميًا بين تلفاز ويوتيوب، وبالتخرج من المدرسة يكون قد شاهد ٨ آلاف مشهد قتل، و١٠٠ ألف مشهد عنف، وفي المقابل يقضي خمس دقائق يوميًا مع أبيه وعشرين دقيقة مع أمه. تخيل ٨ ساعات تلفاز مقابل خمس دقائق مع الأب! هذه وصفة سحرية لانهيار الأسرة ولتسليم تربية الأولاد لليوتيوب، وهذه مصيبة، فلم يعد هناك تغذية لـ (بنك المشاعر) في الأسرة؛ لأن الكل مشغول في التكنولوجيا وفي عالمه الخاص.

طريقك

قالوا: إن لله طرائق بعدد الخلائق، بمعنى أن الطرق لله متعددة بحسب طبيعة الأشخاص وظروفهم.

في الفلسفة الهندية يقسمون الطريق إلى الحقيقة إلى أربع طرق رئيسة:

١. طريق العمل: وهو من يعمل، وينجز، ويبدأ المشروعات.

٢. طريق الفكر: وهو من يقرأ، ويحلل، ويتفكر، ويبحث.

٣. طريق العواطف: وهو من يركز على المشاعر والحب والإحساس والعمق الشعوري والوجداني.

٤. طريق العطاء: وهو من يركز على خدمة الآخرين ومساعدتهم والسعي في حاجاتهم.

---

(١) أخرجه البخاري في الأدب المفرد (رقم ٥٩٤)، والبيهقي في السنن الكبرى (رقم ١٢٢٩٧) وحسّنه الألباني في صحيح الجامع (رقم ٣٠٠٤)

وسبحان الله! لكل إنسان طبع، وعلى حسب الطبع يكون الطريق المناسب لك، فاعرف طبعك، فـ «كلٌ ميسر لما خلق له»[1].

أمثلة لما سبق:

طريق العمل هو في الاجتهاد في الوظيفة أو إنشاء شركات أو مصانع ومشروعات جديدة واستخدام القوة المالية في خدمة المجتمع.

طريق الفكر في تأليف الكتب ووضع النظريات وتقديم الاستشارات.

طريق العواطف في الإكثار من الذكر والصلاة وقيام الليل والاتصال القلبي مع الخالق ونشر الحب والرحمة بين الناس.

طريق العطاء في إنشاء المشروعات الخيرية والعمل التطوعي والخدمة المجانية للناس.

طبعًا مهم أن يكون لك نصيب في كلٍّ من هذه الطرق، ولكن عادة سيكون تركيزك في طريق واحد تضع جهدك فيه مع عدم إهمال الباقي.

فمثلًا خالد بن الوليد رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ كان طريقه العمل عن طريق الجهاد، ولم يُعرَف بحفظ القرآن ولا رواية الحديث.

حسان بن ثابت رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ كان طريقه الشعر، ولم يُعرَف بالجهاد.

عبدالله بن عباس رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ كان طريقه الفكر والتفقه في الدين.

أهل الصُّفَّة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ كان طريقهم المشاعر والزهد وكثرة الذكر والتعبد.

وكل هؤلاء استوعبهم الرسول صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ في المدينة المنورة، ولم يجبر أحدًا منهم على أن يأخذ طريقًا غير طريقه الذي جُبِل عليه.

وهذا كان من أسرار نجاح الصحابة وكون الواحد منهم بألف رجل، فالرسول صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أحسن وضع كل شخص في طريقه المناسب.

ولذلك قيل: «إن الله قسم الأعمال كما قسم الأرزاق، فرُبَّ رجل فُتح له في الصلاة، ولم يُفتح له في الصوم، وآخر فُتح له في الصدقة، ولم يُفتح له في الذكر، وآخر فُتح له في الجهاد». إذن... اعرف طريقك.

٢٧ الكِبْر

لا يوجد شخص يعترف على نفسه بأنه متكبر، والسبب أن علامات الكبر خاصية لا يلاحظها إلا من درب نفسه على محاسبة أدق تفاصيل أعماله وتصرفاته. تأملت في نفسي، ووجدت لدي كثيراً من خصال الكبر، وأن مشوار التواضع طويل، ويحتاج إلى تدريب وتهذيب، وفيما يأتي ما توصلت إليه

(١) أخرجه مسلم (رقم ٢٦٤٧).

من علامات تدل على كبر خفي في النفس:



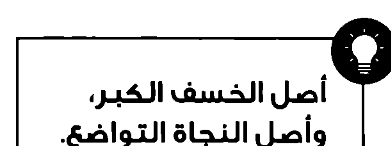
يا من تقتله بعوضة، علامَ الكبر؟

- مقاطعة حديث الآخرين، وكأن كلامك أهم من كلام غيرك.
- الغضب من النقد، وكأنك كامل فوق النقد.
- اختلاف تعاملك مع الأشخاص بناءً على مكانتهم الاجتماعية أو الجنسية، فشعورك في تعاملك مع المدير مختلف عن الفرّاش، ومع ابن بلدك مختلف عن العامل المقيم، وهذا لا يعني أنك تعامل الأقل أسوأ، ولكن مجرد اختلاف الشعور دليل كبر خفي.
- رؤية أفضليتك بسبب مال أو جمال أو نسب أو منصب، وهذا من أشهر أنواع الكبر وأوضحها.
- كثرة مقارنتك مع غيرك، سواء في عدد المتابعين في شبكات التواصل أو المال أو الشكل دليل على أنك تحكم على نفسك وعلى غيرك بأسلوب المقارنة وأسلوب الأعلى والأسفل، والأحسن والأسوأ.
- الجدال والإصرار على أن تكون لك الكلمة الأخيرة في النقاش.
- الحرج من ركوب سيارة رخيصة أو ركوب درجة سياحية، والخوف من أن يراك الناس على هذه الحال.

وغير هذه الحالات كثير جدًا، فكلها مؤشرات على كبر خفي.

وقد قال أحد المفكرين:

«من رأى نفسه خيرًا من أحد من خلق الله فهو متكبر، فينبغي لك أن تعلم أن الخيّر من هو خيّر عند الله في الدار الآخرة، وهذا غيب لا تعلمه، وهو موقوف على الخاتمة، ولا يعلم الخاتمة أحد».



أصل الخسف الكبر، وأصل النجاة التواضع.

فإن رأيت صغيرًا قلت: هذا لم يعصِ الله، وأنا عصيته.

وإن رأيت كبيرًا قلت: هذا قد عبد الله قبلي.

وإن رأيت عالمًا قلت: هذا قد أُعطِي من العلم ما لم أعطَ.

وإن رأيت جاهلًا قلت: هذا يعصي الله عن جهل، وأنا عصيته عن علم.

وإن رأيت كافرًا قلت: لعله يسلم، فيختم له...

الكبر هو وقود (عطفان) ليشعر أنه موجود، وأن له قيمة، وكما ذكرنا ما يشعر به (عطفان) هو عبارة عن برمجة عقلية يمكن تغييرها، وعليك أن تستبدل بالبرمجة الحالية برمجة أخرى متواضعة، وهذا يحتاج إلى تدريب، فالتواضع فن ومهارة يحتاج إلى تدريب حتى يصبح طبيعة مثل باقي الأخلاق، ففي البداية تحتاج إلى مجاهدة للنفس، ثم بعد مدة تصبح سجية طبيعية.

والتواضع من أعظم الأبواب إلى الله، فقد قال أحد المفكرين: «أتيت الأبواب كلها، فوجدت عليها ازدحامًا، فأتيت باب الذل والانكسار، فوجدته خاليًا، فدخلت منه». وقال آخر: «كابدت العبادة ثلاثين سنة، فرأيت قائلًا يقول لي: يا عبدالله، خزانته مملوءة من العبادة، فإن أردت الوصول إليه فعليك بالذلة والافتقار».



٢٨ قيمتك

إن كنت تشعر بقيمتك من عدد متابعيك في الشبكات الاجتماعية، فاعلم أنها عملة مزيفة.

من ماذا تستمد قيمتك؟

ما الأشياء التي تحتاج إليها لتشعر أن لك قيمة؟

عبر حياتي مررت بمراحل مختلفة، ففي مرحلة كانت قيمتي تستمد من مديح أبي وأمي لي وثنائهما علي، وفي مرحلة كانت قيمتي تستمد من مدى انتمائي للشلة في المدرسة، وفي مرحلة أخرى كنت أستمد قيمتي من مدى إعجاب البنات بي وبشكلي أو شخصيتي.

وفي مرحلة كانت نوع سيارتي التي أقودها، وفي مرحلة بعد الدراسة كان المال ورصيد البنك من الأمور التي تشعرني بقيمتي. وفي إحدى المراحل لاحقًا كانت قيمتي تأتي من قراءاتي ومدى اطلاعي، وفي بداية برنامج (يلا شباب) و(خواطر) دخّلت الشهرة على الخط، وأصبح لها دور كبير في إمدادي بالشعور بالقيمة... فثناء الناس، وعدد المشاهدات، وعدد المتابعين في تويتر، وغيرها من مظاهر الشهرة، فكلما زادت شعرت بقيمتي.

اليوم قد تكون هناك آثار ما زالت عالقة من الأمور السابقة، ويبقى موضوع الشهرة وثناء الناس من أكثر الأمور العالقة في نفسي، وأحاول التخلص منه، ولكن الأمر أخف بكثير، الحمد لله، اليوم مما كنت عليه منذ سنتين أو ثلاث، فالحمد لله اليوم لم أعد أهتم كثيرًا بعدد المتابعين، ولكن يبقى في النفس شيء من هذا.

سؤال:

قيمتك، من أين تستمدها؟ شكلك؟ سيارتك؟ قبيلتك؟ مسماك الوظيفي؟ ماركة شنطتك؟ ضحك الناس على نكتك؟

ماذا لو نُزِع كل هذا منك؟ هل سينهار تقييمك لنفسك؟

ماذا لو لم تعودي تلفتين أنظار الشباب بجمالك؟ ولم تعودي تمتلكين الماركات للفت نظر صديقاتك؟

ماذا لو تقاعدت من منصبك الحكومي؟ أو من وظيفتك؟

ماذا لو ركبت سيارة من موديل قديم، وصغيرة، ومن شركة متواضعة؟

ستتألم؟ ستشعر بانعدام قيمتك ووجودك؟

إن كان كذلك فاعلم أنك تستمد طاقتك من قيمة مزيفة ليس لها معنى، تمامًا كالذي يشعر بأنه غني لأن عنده أموالًا كثيرة من لعبة المونوبولي، فهي مجرد ورق كالمال، لكن مزيف.

إضافة إلى أن هذه كلها أمور خارجية وخطر كبير أن تجعل قيمتك معتمدة على الناس، فيصبح شعورك بذاتك متذبذبًا غير مستقر، يرتفع مع ثناء الناس، وينخفض مع غياب ذلك.

في مرحلة كانت قيمتي تأتي من مدى كلامي في المجلس ومدى استماع الناس لي وإعجابهم بكلامي أو ضحكهم على نكتي، فقد كان الأمر متعبًا جدًا.

فلو حصلت على هذا في جلسة أخرج فرحًا ومبسوطًا، ولو في جلسة أخرى لم ألقَ هذا الاهتمام أتضايق، وأسأل نفسي: لماذا ما ضحكوا على النكتة مثلًا؟ أو لماذا لم أتحدث كفاية؟ وأبدأ ألوم نفسي، وأحلل الموضوع، أمر متعب جدًا جدًا جدًا!

ولهذه العقدة النفسية سبب منذ الطفولة تحدثت عنها في قسم (مع حياتي).

ولكن بعد أن قررت، وقلت في نفسي: قيمتي ليست في هذا... حتى لو ذهبت إلى مجلس، ولم أتحدث بكلمة واحدة، فهذا لا ينقص من قيمتي أبدًا، فأنا الشخص نفسه، وأهم شيء ما أعرفه عن نفسي فقط لا غير.

سبحان الله! عندما قمت بهذا صرت أشعر براحة عجيبة في المجالس، وأحيانًا فعلًا أكون في مجلس، ولا أتكلم كلمة واحدة، وأخرج وأنا سعيد، وغير متأثر أبدًا.

وصرت فقط أتحدث عندما أشعر بأن هناك شيئًا عندي أود أن أقوله، ولا أتحدث فقط للفت النظر، وهناك فرق كبير جدًا بين الحالتين، فرق في النفسية، وحتى يظهر هذا بشكل غير مباشر أمام الناس.

الناس تشعر بضيق من الذي يتكلم كثيرًا، ويكون واضحًا أنه يريد لفت النظر، فهذه الأمور، وإن كانت في القلب، ولكنها تظهر للناس، ويحسون بها، وأنت لا تدري.

مؤخرا أصبحت أجد قيمتي في سيطرة عقلي على نفسي وشهواتي، فكلما تغلبت على شهوة معينة، وطردتها من حياتي شعرت بقيمة أكبر، وكلما بدأت عادة حسنة جديدة أشعر أيضا بقيمة أكبر، والجميل أني أشعر بصدق القيمة، سواء عرف الناس عن هذا الأمر أم لم يعرفوا، المهم أنا أكون عارفًا، وطبعًا الله مطلع من فوق سبع سماوات.

اجعل قيمتك في أمور هي بيدك، واجعل من تهتم أن تستمد منه قيمتك هو ربك لا أحد سواه،

لا من أصدقاء، ولا من زوج، ولا من متابعين.

دائمًا نحرص على عدد المتابعين في تويتر، وسناب شات، وفيس بوك.

ماذا لو بدلنا هذا الحرص بحرص على عدد المتابعين من الملائكة في الملأ الأعلى؟

هل الملائكة يتابعوننا؟ طبعًا أكيد، بل ويذكروننا أيضا عند الله عَزَّوَجَلَّ!

٢٩ ما دافعك الحقيقي؟

> **الصمت لحظات أقوى من آلاف الكلمات.**

أي قرار أو فعل تقوم به مبني على أحد ثلاثة دوافع:

١. حاجة النفس للمتعة واللذة والراحة.



٢. حاجة النفس لتحسين صورتك أمام الناس.

٣. حاجة العقل لعمل ما هو صحيح وفاضل.

الفعل نفسه يمكن أن يقوم به ثلاثة أشخاص، ولكن دوافعهم الثلاثة مختلفة، فمثلًا:

ثلاثة رجال يسافرون في الدرجة الأولى، ما المحرك؟ ما الدافع؟

أحدهم يقرر أن يسافر في الدرجة الأولى؛ لأن الكرسي أوسع، والأكل ألذ، وشاشة الأفلام أكبر، والآخر؛ لأن سمعته وهيبته تجعله يستحي من أن يركب درجة سياحية، ويريد الناس أن يروه في الدرجة الأولى، والثالث؛ لأن عنده اجتماع عمل مهمًا بعد الرحلة، ويريد مكانًا واسعًا؛ لكي يعمل فيه، وينجز عمله بشكل جيد ومتقن، فالدرجة الأولى ستساعده على إتقان العمل.

العمل نفسه، لكن الدوافع مختلفة تمامًا.

مثال آخر:

ثلاثة أشخاص يأكلون كافيار (بيض السمك الغالي)... ما الدافع؟

أحدهم؛ لأنه يحب طعمه جدًا، ويشتهيه.

والثاني؛ حتى يراه الناس طالبًا أغلى صنف في قائمة الطعام (وقد يكون لا يشتهيه أصلًا).

والثالث؛ لأنه قرأ أن الكافيار مفيد للجسم؛ لأن فيه بروتينًا وأوميجا ٣ (وهذا أيضًا قد يأكله للفائدة، حتى لو لم يشتهِه، وقد يكون يشتهيه، ولكن المحرك الأساسي هو الصحة).

مرة أخرى ما المحرك لأفعالك؟ شهوان؟ أم عطفان؟ أم عقلان؟

ابدأ لاحظ منذ اليوم، وحلل، وتفكر... فأولى خطوات الإصلاح أن تفهم نفسك، اسألها: ما الذي يحركها؟

فكما قالوا: «لا يسمع الجواب إلا من يطرح السؤال».

٣٠ تنظيم الوقت

	مستعجل	غير مستعجل
مهم	B	A
غير مهم	D	C

هذا مربع يقسم كل الأعمال إلى أربعة أنواع بناءً على أهمية العمل، وهل هو مستعجل من ناحية زمنية أم لا؟

تأمل المربع قليلًا.

ولو سألتك: في أي المربعات يقضي المميزون أغلب أوقاتهم؟

فكر قليلًا... ما المربع الذي يحدد نجاح الإنسان؟

كثير من الناس يختارون المربع (B).

B = مربع المهم والمستعجل

خلاصة تنظيم الوقت أن تقوم بالأعمال المهمة قبل أن تصبح مستعجلة.

الحقيقة أن قضاء أغلب الأوقات في المربع (B) دليل سوء تنظيم الوقت، ومربع الناجحين هو المربع (A).

A = مربع المهم غير المستعجل

مثال الدراسة: المميز يقضي أغلب أوقاته في المربع (A) عندما تكون الدراسة مهمة، ولكن لم تصل لمرحلة المستعجل.

الدراسة قبل الاختبار بيوم مهم/ مستعجل.

الدراسة قبل الاختبار بشهر مهم/ غير مستعجل.

الطالب المميز يدرس عندما تكون الدراسة في المربع (A) ولا ينتظر إلى أن تصبح في المربع (B).

مثال آخر:

تعبئة بنزين السيارة والمؤشر في الأحمر على الأخير مهم/ مستعجل.

تعبئة بنزين السيارة عند إشارة الربع الأخير قبل الأحمر مهم/ غير مستعجل.

مثال آخر:

بدء الرياضة ومحاولة تنزيل الوزن بعد أن يصاب الإنسان بأمراض القلب والمفاصل الناتجة عن التخمة مهم/ مستعجل.

بدء الرياضة والإنسان بصحة وعافية؛ ليتجنب أصلًا الوصول للتخمة مهم/ غير مستعجل.

كلما قضى الإنسان وقته في مربع (A) المهم غير المستعجل تجنب أصلًا وصول المهمة للمربع (B) هذا ليس معناه أن لن تكون هناك طوارئ، ولكنها ستكون نادرة الحدوث، وليس طول يومك وأسابيعك طوارئ، كما هي عند بعض الناس.

هذا المربع هو خلاصة مفهوم تنظيم الوقت، وللتوسع فيه أقترح كتاب (الأهم فالمهم) لستيفن كوفي، وهو من أفضل ما كتب في تنظيم الوقت في رأيي.

٣١ تحمل المسؤولية

مهم جدًا في رحلة تطوير النفس تحمل المسؤولية وفهم أن كل إنسان مسؤول عن حاله اليوم بسبب قراراته في الماضي.

جاك كانفيلد في كتاب: (مبادئ النجاح = The success principles) يذكر معادلة مهمة للحياة:

الحدث + رد الفعل = النتيجة.

ومن ثم لا يمكن أن تلوم الأحداث في حياتك على النتيجة التي حصلت عليها، فردّ فعلك جزء أساسي في المعادلة يصل إلى ٩٠٪ من الأهمية المحددة للنتيجة.

أهم سبب لفشل الناس هو لوم الآخرين، ولوم الظروف، وعدم تحمل النتيجة.

سيناريو (١):

خالد نزل لتناول الإفطار مع زوجته، وهي تحضر القهوة انسكبت منها بالخطأ على ملابسه، فضربها، وجلس يصرخ، ويقول: الآن سأتأخر عن العمل، وسيخصم علي المدير، ألم أقل لك: انتبهي في هذه الأمور، فهذه ليست أول مرة تفعلين هذا؟

وذهب إلى الغرفة، وهو غضبان، فغيّر ملابسه، وخرج، وركب السيارة متوترًا ومسرعًا في الطريق، فأوقفه المرور، وأعطاه مخالفة سرعة، فزاد غضبه، وأخذ طوال الطريق يفكر كيف أن حياته ملخبطة، وأنه مظلوم دائمًا، ووصل إلى العمل متأخرًا (نصف ساعة) بسبب المخالفة المرورية، فاستقبله المدير، وقال له: لماذا تأخرت؟

فردّ خالد بغضب: «تأخرت وخلاص ماني ناقصك أنت كمان!» فردّ المدير: كيف ترد علي بهذا الأسلوب؟ مخصوم منك التأخير، وهذا خطاب إنذار (يضاف إلى خطابات إنذارك السابقة).

سيناريو (٢):

خالد نزل لتناول الإفطار مع زوجته، وهي تحضر القهوة انسكبت منها بالخطأ على ملابسه، فقام بهدوء، وقال: حصل خير، قدر الله، وما شاء فعل، فأرسل رسالة لمديره بأنه حصل له ظرف، وسيتأخر بعض الوقت، ويرجو المعذرة، وذهب إلى الغرفة، وغيّر ملابسه، وركب السيارة، وساق بهدوء للعمل، ووصل متأخرًا (١٠ دقائق)، فرحب به المدير، وقال: إن شاء الله خير، فقال: خير، حادث بسيط في البيت، آسف على التأخير، وانتهت القضية. مرة أخرى:

الحدث + رد الفعل = النتيجة.

(١٠٪)　　　　(٩٠٪)

٣٢ هل هدفك مكتوب؟

في جامعة هارفرد بأمريكا أجروا دراسة:

عام ١٩٧٩م سألوا كل خريج من خريجي الـ (MBA): هل وضعت أهدافًا واضحة ومكتوبة لمستقبلك وخطة لتحقيقها؟

فقط ٣٪ من الطلبة كانت لديهم أهداف مكتوبة، و١٣٪ كانت لديهم أهداف غير مكتوبة، و٨٤٪ لم تكن لديهم أهداف، وبعد عشر سنوات عام ١٩٨٩م وجدوا أن الفئة الثانية (١٣٪ أهدافهم غير مكتوبة) دخلهم كان ضعف الفئة الثالثة، ووجدو أن الفئة الأولى (٣٪ أهداف مكتوبة) كان دخلهم المادي عشرة أضعاف كل الـ ٩٧٪ من الطلبة الآخرين!

ولذلك احرص على أن تكون لديك أهداف، وتكون مكتوبة.

قالوا: لو كنت تشعر بملل أو بصعوبة في الاستيقاظ صباحًا، وليست لديك همة، فهذا معناه أنه ليست لديك أهداف كافية.

فالأهداف سبب للهمة والنشاط، وسبب للنجاح المادي والنفسي معاً.

انتهيت من قراءة كتاب بسيط وصغير هو (٧ خطوات لتكتب رسالتك الشخصية)، فلم يعجبني الكتاب، ولكني وجدتها فرصة لإعادة صياغة رسالتي في الحياة وتجديدها، أو ما يسمى بـ (mission).

هل لديك رسالة واضحة في الحياة؟ هل هي مكتوبة؟ هل هي منهج حياتك ودليله؟ لو كان لا، أقترح عليك كتابة رسالتك.

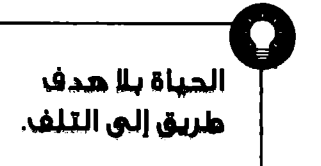
فالحياة بلا هدف طريق إلى التلف.

والسبب الرئيسي لحالة الفراغ التي يعيشها كثير من الناس هو بسبب عدم وجود هدف.

والإنجيل فيه عبارة جميلة تقول: Where there is no vision, the people perish.

«حيث لا توجد رؤية، فإن الشعب سيموت».

كيف تكتب الرسالة:



الحياة بلا هدف طريق إلى التلف.

١. اكتب أهم ٥ مبادئ بالنسبة إليك في الحياة.

٢. اكتب ٥ نقاط قوة عندك.

٣. اكتب ماذا تريد أن تكون خلال الخمس سنوات القادمة.

٤. عبّر عن هذا في جملة تشمل:

- ماذا تريد أن تعمل؟
- لمن سيكون هذا العمل؟
- كيف سيكون هذا العمل؟

ما سبق هو الرسالة... الآن اكتب الرؤية، وهي جملة من بضع كلمات تلخص الرسالة. في ما يأتي رؤيتي ورسالتي وقيمي:

- الرؤية: مسوق إحسان.
- الرسالة: نشر الإحسان مع نفسي ومن حولي والعالم في الأركان الخمسة : العقل والجسد والناس والمال والبيئة.
- القيم: الإحسان – الصدق – العدل – المسؤولية – الرحمة.



٣٣ المال

دخل سنوي من أصول (عقار، أسهم، أرباح) المصاريف السنوية = الحرية المالية.

خلاصة مفهوم الحرية المالية:

١. أن تكون لديك أصول (عقار، أسهم، استثمار).

٢. هذه الأصول تجلب لك دخلًا سنويًا (دون حاجتك للعمل) من الإيجار والأرباح... إلخ.

٣. هذا الدخل السنوي يكون أعلى من مصاريفك السنوية.

إذا تحقق هذا فأنت حر ماليًا، وإذا لم يتحقق فلست حرًا ماليًا، حتى لو كان دخلك من وظيفتك مرتفعًا جدًا، فدخل الوظيفة ليس حرية؛ لأنه يستوجب منك العمل، فيجب أن يكون الدخل من أصول.

هذا المفهوم غيّر تعاملي مع المال بالكامل.

كيف تصل إلى هذا؟

١. استثمر ١٠ إلى ٢٠٪ من دخلك السنوي في أصول تجلب لك أرباحًا.

٢. أرباح الأصول السنوية لا تصرفها، ولكن أعد استثمارها في أصول أخرى.

٣. استثمر هذا إلى أن تصل إلى الحرية المالية.

سيناريو ١:

لو دخلك السنوي = ١٢٠ ألف ريال.

وقمت باستثمار ١٠٪من الدخل (١٢ ألف ريال) سنويًا.

وحصلت على عائد من الاستثمار ٧٪ فسيكون لديك ١,٦٥٠,٠٠٠ ريال بعد ٣٥ سنة.

وهذا سيعطيك عند التقاعد راتبًا سنويًا =١١٦ ألف ريال من الاستثمارات من دون جهد منك.

سيناريو ٢:

لو دخلك السنوي = ١٢٠ ألف ريال.

وقمت باستثمار ١٠٪ من الدخل (١٢ ألف ريال) سنويًا.

وحصلت على عائد من الاستثمار ١٠٪ فسيكون لديك ٣,٢٥٠,٠٠٠ ريال بعد ٣٥ سنة.

وهذا سيعطيك عند التقاعد راتبًا سنويًا =٣٢٥ ألف ريال من الاستثمارات من دون جهد منك.

العبيد ثلاثة:
- عبد لرأي الناس.
- عبد لشهوة الجسد.
- عبد لخالق الجسد والناس.

سيناريو ٣:

دخل سنوي ١٢٠ الف

استثمار ١٥٪ من الدخل

والحصول على ١٥٪ عائد سنوي على الاستثمار

فسيكون لديك خلال ٣٥ سنة ١٨ مليون ريال

يمكن ان يعطيك دخلا سنوياً مليونين وسبعمائة الف ريال

فنرى في الأمثلة السابقة:

١. أهمية التخطيط المبكر.

٢. أهمية الادخار والاستثمار من الراتب.

٣. أهمية الاستمرارية بشكل سنوي في الاستثمار.

الفرق الكبير في النتيجة النهائية بناء على نسبة العائد من الأرباح السنوية، ففرق ١٪ فقط سنويًا في عوائد الاستثمار يفرق مئات الآلاف من الريالات في النهاية. وفي قسم الكتب في هذا الكتاب أشرت إلى واحد من أفضل الكتب في هذا المجال للاطلاع عليه إن أحببتم للتوسع في هذا المفهوم.

٣٤ الأخلاق

سؤال أساسي في الفلسفة ناقشه الناس كثيرًا، ما مصدر الأخلاق؟ عندما يكون الإنسان صادقًا مثلًا، فمن أين جاء هذا الصدق؟

ألخص في ما يأتي كل النظريات في هذا الأمر، حيث إن المصادر هي الآتية:

١. الفطرة: الإنسان مخلوق بالفطرة مجبول على الصدق، ومن ثم يصدق بسبب شعور داخلي عنده.

٢. الأمر الإلهي: إن الصدق هو أمر من الله، فالإنسان يكون صادقًا استجابةً لأمر الله.

٣. المصلحة الذاتية: إن الصدق سيجلب الخير على الإنسان في الدنيا، فيقرر أن يصبح صادقًا؛ لينجح في حياته.

٤. المصلحة المجتمعية: وهي ما تسمى (العقد المجتمعي) فالمجتمع يتفكر، ويقرر أن الصدق سيكون هو أفضل خلق لمصلحة المجموعة، ومن ثم يلتزم به الأفراد.

فأيها في رأيكم هو مصدر الأخلاق؟

بعد تأمل وجدت أن الإسلام يؤيد النظريات الأربع السابقة، ولا يوجد تعارض بينها، فالصدق أمر أراده الله في الأرض، فخلق الإنسان بالفطرة على الانجذاب له، وأيضًا أصدر تشريعات بوجوب الصدق.

وقد خلق قوانين الكون، بحيث يكون الصدق منجاة وخيرًا للفرد وللمجتمع، وهذا يلفت النظر لأمر مهم على المؤمن تذكره: إن الله لا يأمر بشيء عبثًا دون سبب، فكل أمر إلهي بلا استثناء فيه خير للفرد والمجتمع.

وفهم هذا أيضًا يجعلنا نفهم أن الإنسان يمكن أن يكون صادقًا، حتى لو لم يؤمن بالله لو كانت فطرته سليمة، أو لو كان فقط حكيمًا، وتفكر أن في الصدق خيرًا له ولمجتمعه.

وهذا يفسر انتشار الأخلاق في بعض المجتمعات الملحدة.

وهذا يفسر قول الرسول صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «خياركم في الجاهلية خياركم في الإسلام إذا فقهوا»[1].

فمن كانت فطرته سليمة قبل الإسلام فستنتقل معه هذه الفطرة السليمة إلى حياته بوصفه مسلمًا، فيصبح من أفضل المسلمين.

ولذلك دائمًا أدعو الله أن يهدي الملحدين أصحاب الأخلاق الحسنة؛ حتى يعز الإسلام بهم، فالإسلام يعز بأصحاب الأخلاق والهمم العالية.

٣٥ القلق

قالوا: العاديون يقلقون... الحكماء يستعدون.

ما القلق؟ وأين مكانه؟

القلق هو ألم نفسي (فكري) من شيء في المستقبل، ومكانه العقل اللاواعي، وهو وسيلة من وسائل البقاء التي رزقنا الله إياها في هذا الجسد والعقل البديع، ولكنها وسيلة كباقي الوسائل، وسلاح ذو حدين كالسكين قد تفيد، وقد تضر اعتمادًا على كيفية استخدامها.

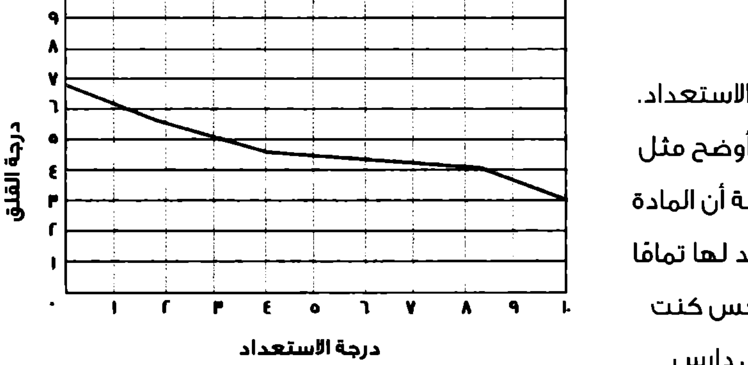
القلق جرس إنذار للإنسان ينبهه أن عليه أن يستعد لأمر ما مهم في المستقبل، اختبار.. محاضرة.. اجتماع.. التقدم للزواج.. مقابلة وظيفة.

الإنسان العادي يجعل القلق يسيطر عليه، ويبقى في هذا الألم إلى أن يحصل الموقف، ولكن الحكيم يقضي على القلق... كيف؟ بالاستعداد.

اقطع شجرة القلق بفأس الاستعداد وقوة التوكل.

(١) أخرجه البخاري (رقم ٤٦٨٩) ومسلم (رقم ٢٣٧٨).

٣٦ الاستعداد



هناك علاقة عكسية بين القلق والاستعداد. فكلما زاد الاستعداد قل القلق. وأوضح مثل لهذا الاختبارات، فأذكر أيام الدراسة أن المادة التي كنت أدرسها جيدًا، ومستعد لها تمامًا لم أكن أقلق قبل الاختبار، وبالعكس كنت أدخل وأنا متحمس؛ لأني عارف أني دارس بصورة جيدة.

متى كنت أقلق وقلبي ينبض بسرعة، ورجلي تبدأ ترتعش؟ حين لا أكون دارسًا بصورة جيدة. قس هذا المثل على كل تجارب الحياة. ودائمًا تذكر.. القلق الزائد معناه أنك لم تقم بالاستعداد بشكل جيد.لذلك أقول: اقطع شجرة القلق بفأس الاستعداد، وتذكر ما قِيل: «القلق لا يمنع ألم الغد، ولكنه يسرق متعة اليوم».

غائب العقل من يشتري متعة يوم بعذاب ألف يوم، فما بالك بمن يشتري متعة بضع سنين بعذاب أبد الآبدين.

٣٧ ما السعادة؟

ما الحياة السعيدة؟

هذا السؤال قد يبدو بسيطًا، ولكنه من أكثر مباحث الفلسفة تعقيدًا وخلافًا، حتى بين علماء الدين، وهو سؤال أرقني سنوات عدة، وقرأت فيه ربما عشرات الكتب، وتأملت، وتفكرت في نفسي وفي حالي كثيرًا محاولًا فهم ما الهدف المرجو الوصول إليه في النهاية. ما مفهوم الحياة السعيدة التي يُفترَض أن أبحث عنه؟

خلاصة الآراء في المسألة:

١. «الحياة السعيدة هي التي يحصل فيها الإنسان على أكبر قدر من المتعة وأقل قدر من الألم» (أبيكيورس).

٢. «الحياة السعيدة هي التي تكون بناء على المبادئ والأخلاق بغضّ النظر عن المتعة واللذة» (أفلاطون).

٣. «الحياة السعيدة هي التي تغيب فيها المعاناه» (البوذية).

٤. «الحياة السعيدة هي التي يتحد فيها الإنسان مع روح الخالق، فيصبحان واحدًا، فلا يرى الإنسان نفسه» خلاصة بعض المعتقدات الهندية وبعض الآراء الأخرى التي تؤمن بما يُسمّى وحدة الوجود.

ألغيت الخيار الرابع من تفكيري؛ لأني لا أؤمن بوحدة الوجود، وأؤمن أن الخلق والخالق منفصلان كيانًا، فالخلق منفصل عن الخالق، ولا يمكن لهما أن يتحدا.

وقرأت كثيرًا في النظريات الثلاث الأولى، ووجدت في نفسي أن المحرك الأساسي في حياتي هو الرغبة في اللذة والهرب من الألم، وهذا وجدته ثابتًا في حياتي من الولادة إلى اليوم، ووجدت أن الإنسان في كل قراراته يقيم العمل الذي سيقوم به...الخ، ومدى اللذة التي ستجلبها له مقارنة بالألم، فإن فاقت اللذة الألم قام بالعمل، وإن فاق الألمُ اللذة لم يعمل العمل!

ووجدت ان حساب المعادلات هذه يتم سواء كنا واعين به أو غير واعين، ومن ثم إذا أكلت قطعة حلوى كبيرة على الرغم من أنك تعلم فكريًا أن الحلوى ضارة، فأنت أكلت لأنك تستمتع بالحلوى بدرجة أكبر من الألم الذي يسببه لك هذا الأكل، وهكذا في كل أعمالنا الأخرى، ولكن أفلاطون يتساءل: لو كانت اللذة هي الهدف الأعلى للإنسان فليسأل نفسه لو قيل له: إن بإمكانك أن تكون (حشرة) وافترض هذه الحشرة تعيش في لذة مطلقة منذ خلقتها الى مماتها، فهل تفضل أن تكون هذه الحشرة أم أن تبقى إنسانا على الرغم من وجود الألم في حياتك؟

أغلب الناس ستجيب: أفضّل أن أبقى إنسانا، ومن ثم فهناك هدف آخر للإنسان غير موضوع اللذة، وهنا يأتي مبدأ أفلاطون، وهو أن الحياة السعيدة هي حياة الفضيلة والأخلاق والمبادئ، ولكن هل الأخلاق والفضيلة هدف بحد ذاته؟

سيقول أصحاب هذا المبدأ: نعم، هي هدف بحد ذاته، والدليل وجود ناس كثيرين عاشوا من أجل مبادئهم على الرغم مما سبّبته لهم من آلام كثيرة في حياتهم، بل وأحيانًا فقدوا حياتهم وحياة من يحبون بسبب هذه المبادئ.

هذا الكلام نظريًا جميل، وأعجبت به مدة من حياتي، وحاولت تطبيقه، ولكن وجدت صعوبة كبيرة في تطبيقه طوال الوقت، فتبقى اللذة والرغبة فيها جزءًا أصيلًا ومتأصلًا من كياني، وأستشعر أنه جزء أساس من خلقة الإنسان وتركيبته الطبيعية، فالإنسان الذي لا يرغب في لذة، ولا يخشى الألم ليس إنسانا، والإنسان الذي لا تفرق عنده اللذة عن الألم يظهر لي أنه تخلى عن إنسانيته!

وأمر آخر يضعف هذه النظرية هو عندما أقرأ القرآن، فأجد أن ثلث القرآن أو أكثر هو عبارة عن الترغيب بلذة الجنة والتخويف من ألم النار، وهذا مكرر بشكل كبير جدًا ولافت للنظر ما يجعل منظومة القرآن في التعامل مع النفس البشرية تؤيد نظرية أن الإنسان في النهاية باحث عن اللذة، وهارب من الألم، وأن هذا هو المحرك الحقيقي له!

وبناء عليه، فالإنسان يكون صادقًا، ويعبد الله، ولا يشتم، ولا يسرق، ليس من أجل هذه المبادئ في حد ذاتها، ولكن من أجل الحصول على اللذة الأبدية في الآخرة!

فإن كان هذا هو المبدأ فمن الممكن أن نفهم سبب الذنوب في الدنيا، فلماذا يزني الرجل مثلًا على الرغم من أنه يعرف أن الأمر حرام؟

يزني لأنه يحسبها في عقله – بشكل واعٍ أو غير واعٍ – أنه يمكن أن يزني، ثم بعدها يتوب، فيغفر له الله، ويدخل الجنة، ومن ثم يحصل على اللذة في الدنيا والآخرة، ويكون بذلك حصل على أكبر قدر ممكن من اللذة، لماذا؟ لأن هدفه مرة أخرى هو الحصول على اللذة في النهاية، وليس الأخلاق في حد ذاتها، وهذا يسبب إشكالية، ويؤدي إلى أن تصبح الأخلاق هدفًا ثانويًا، وليس هدفًا رئيسًا بحد ذاته، فما الحل؟

هل الهدف الأساسي ينبغي أن يكون اللذة؟ أم الأخلاق؟

أو بمعنى آخر وأعمق: هل الهدف الرئيس لذة الجنة أم طاعة الله؟

وهو سؤال مهم جدًا، وليس سطحيًا؛ لأنه يبنى عليه كثير من القرارات في الحياة، فإن كان الهدف اللذة فقد فتحنا الباب للإنسان أن يرتكب كثيرًا من الشرور طالما أنه يحسبها في عقله أنها ستجلب له لذة أكبر من الألم، خاصة مع وجود مبدأ التوبة الذي يسمح بنقض أي ألم ممكن، وإن كان الهدف طاعة الله والأخلاق في ذاتها تناقضنا مع مبدأ أساسي في خلقة الإنسان، وهو البحث عن اللذة والهرب من الألم.

لا أدعي أن لدي حلًا، ولا أدعي أني توصلت للحقيقة في هذه المسألة، ولكن سأكتب ما توصلت إليه إلى الآن، وما أحاول أن أعيش به شخصيًا في حياتي مع طول تفكير في هذه المسألة.

خلاصة فكري في هذه المسألة هو:

الهدف النهائي عند الله من خلق الإنسان هو عبادة الله والالتزام بالأخلاق، وهذا واضح في الآية: ﴿ وَمَا خَلَقْتُ ٱلْجِنَّ وَٱلْإِنسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴾ [الذاريات:٥٦]، فلم يقل: خلقهم لجنة أو لنار، قال: خلقتهم من أجل تكوين علاقة بينه وبين هذا الخلق اسمها (العبادة) وهذا هو الهدف النهائي عند الله. أما الإنسان فالهدف النهائي عنده هو الحصول على أكبر لذة أبدية ممكنة، وهذا واضح جدًا من تركيبة الإنسان الجسدية والنفسية والفكرية.

إذن كيف توفق بين الطرفين؟

نقول الآتي: الله أراد خلقًا يعبده عن حرية اختيار، وليس بإجبار، ومن ثم استوجب أن تكون هناك سنن وقوانين في حياة هذا الإنسان الحر تحفزه أن يحقق مراد الله، وهو العبادة.

الله خلق الكون بسنن وقوانين، ومن ضمن هذه السنن أنه قرن أكبر قدر من اللذة للإنسان لطاعته، وقرن أكبر قدر من الألم للإنسان بمعصيته، قانون كوني مثل قانون الجاذبية وقوانين الفيزياء والكيمياء وغيرها، لماذا؟ حتى يحفز هذا الإنسان على أن يحقق مراد الله من خلقه، وهو عبادته سبحانه، ثم أعطاه عقلًا، وأعطاه حرية الاختيار بين كثير من الملذات.

إذن القانون هو: الحياة بناء على المبادئ هي حياة بأكبر قدر إجمالي من اللذة.

بمعنى آخر.. الله قرن لذة الإنسان الأبدية بتحقيق مراد الله من خلقه، وهو العبادة، فالإنسان الذكي هو من يعقد تحالفًا، ويجعل حياته تحت مبادئ الله لكي يحصل على اللذة الأبدية، وعليه أصبح يحركه الأمران معًا؛ لأنهما مرتبطان ارتباطًا لا ينفصل: الأخلاق + اللذة.

إذن كيف يوفق الإنسان بينهما؟ هنا الاختبار:

في الدنيا على الإنسان أن تكون اختياراته في الأساس مبنية على المبادئ. هذا هو المعيار الأول، هذا هو الفلتر الأول لكل الأعمال، ثم بعد هذا الفلتر إذا مر العمل من فلتر المبادئ يمكن أن يأتي الاختيار بناء على اللذة.

مثلًا لديك مئات الأصناف من الأكل، فهل قرارك في الأكل بناء على اللذة؟ أم المبادئ (الأكل الصحي)؟

نظريتي تقول: الفلتر رقم واحد = المبادئ، فنقوم بفلترة مئات الأصناف، وحذف الأصناف غير الصحية، فيبقى لك جميع الأصناف الصحية، وهنا تدخل اللذة في الموضوع، فتختار منها ما تجده لذيذًا، وبهذا نكون وفقنا بين المبادئ واللذة تحت قيادة العقل.

مثال آخر، أن يريد الإنسان أن يحصل على المال من أجل حياة كريمة، هذه لذة طبيعية، وهناك عشرات الطرق للحصول على هذه اللذة، فأول فلتر هو المبادئ، فيتم إلغاء كل الطرق التي تؤدي للمال عن طريق السرقة والغش والكذب، فتبقى له الطرق المسموحة، وعندها يختار الطريق الذي يحبه أو الذي يتناسب مع طباعه وشخصيته.

مثال ثالث: أن يجد الرجل اللذة مع المرأة أمرًا طبيعيًا، فيقوم بالفلترة بناء على مبدأ العفة، ومن ثم يلغي فكرة اللذة خارج منظومة الزواج، ثم يختار المرأة التي تعجبه شكلًا وشخصية، ويتزوجها.

سؤال: فماذا عن مبدأ الرجل الزاني الذي ذكرناه سابقًا، والذي يحسبها، ويقول: ممكن أستمتع، وأزني، ثم أتوب، فأكون حصلت على لذة الزنا ومعها لذة رضا الله والجنة؟

فالجواب:

1. لا يوجد ضمان أنك لن تموت في وضعية الزنا هذه، فتكون خاتمة سوء.
2. قد تجد لذة في الأمر، لدرجة يصبح الموضوع إدمانًا لا تستطيع الإقلاع عنه، ووقتها لن تتوب، وتخسر الآخرة.
3. قد يكون في الدنيا ألم أكبر بكثير من لذة الزنا، إما ألم مرض من الأمراض الجنسية أو ألم الفضيحة لو انكشف أمرك.
4. الجنة مقامات، ومقام الفردوس الأعلى كلذة أكبر بكثير من لذة الدرجات الأقل في الجنة، صحيح في كلٍّ خير، ولكنّ هناك فرق، فحتى هنا اللذة الأكبر في الفردوس الأعلى.
5. الحياء من الله بُعد آخر مهم، فالله الذي خلقك، وصورك، وأعطاك هذا الجسد، وأعطاك هذه القدرة وهذه الصحة... أن تعصيه، ولا تحقق مراده يضعف من علاقتك به، ويفقدك متعة أكبر بكثير من متعة

الزنا، وهي متعة القرب منه سبحانه، متعة مناجاته والترقي في المقامات التي لا يمكن الوصول إليها مع الإصرار على هذا الذنب، ومن أكبر المتع التي يفقدها المذنب؛ متعة السلام الداخلي والاستقرار النفسي، فالمذنب مذبذب غير ثابت، متقلب غير مستقر.

نعود للنظرية:

المتعة القصوى ستحصل عليها باختيار الأعمال أولًا بناء على المبادئ الإلهية، ثم بعدها بناء على المتعة، وبهذا توفق بين الأمرين، وتعيش في تناغم بين احتياجاتك وبين تعاليم الله.

نقطة أخرى مهمة.. اتباع المبادئ لن يجلب متعة فورية دائمًا، فمثلًا الإنسان المعتاد على البخل لو قال له العقل: تصدق، سيجد ألمًا في الهدف وفي الصدقة، وهنا يأتي مبدأ التدريب المستمر. فالهدف النهائي أن يتبع الإنسان العقل، ويتصدق، ويكرر الصدقة على الرغم عن ألم النفس حتى يعتاد عليها أولًا، ثم حتى تصبح تعطيه لذة، وهذا هو الهدف النهائي أن تصبح المبادئ تسبب لذة حتى لو سببت ألمًا في البداية، وهذا هو تعريف أرسطو للأخلاق، فأرسطو يقول: «الكريم ليس من يعطي المال مرة واحدة على الرغم منه أو على مضض، الكريم هو من يعطي دائمًا، ويجد اللذة في العطاء».

وهذا قد لا يأتي من أول مرة، ولكن بالتدريب؛ لذلك قال الرسول ﷺ: «إنما العلم بالتعلّم، وإنما الحلم بالتحلّم»[1]. يعني حتى تصبح حليمًا يجب أن تتدرب، وتتحلم (تتفعّل)؛ أي بمجهود في البداية حتى يصبح طبعًا فيك، وهذه هي الحياة السعيدة؛ الحياة التي يقررها العقل، ويستمتع بها الجسد والنفس في تناغم ودون صراع، والطريق إلى هذه الحياة تمر بمراحل عدة:

1. أن يقرر العقل أن يسلك حياة المبادئ.
2. معارضة الجسد والنفس وصراعهما مع العقل.
3. استسلام الجسد والنفس لأمر العقل.
4. تحالف الجسد والنفس مع العقل، بحيث يصبح الجسد والنفس يجدان اللذة في أوامر العقل.

المرحلة الرابعة: هي الحياة السعيدة، وهي النفس المطمئنة، وهي السلام الداخلي، وهي حقيقة الاستسلام لله، وهي مقام المقربين.

والناس في هذه الرحلة أصناف، كما قال أحد الفلاسفة:

1. الذين فهموا الهدف، ووصلوا لله، وهؤلاء هم العقلاء السعداء.
2. الذين فهموا الهدف، ولكن لم يصلوا إلى الله، وهؤلاء هم العقلاء غير السعداء.
3. الذين لم يفهموا الهدف، ولن يصلوا، وهؤلاء هم الحمقى غير السعداء.
4. الذين فهموا الهدف، وقرروا عدم الحصول عليه بل ومعاداة هذا الهدف ومحاربته، وهؤلاء هم المغضوب عليهم.

(1) أخرجه ابن حجر في فتح الباري مرفوعًا (1/ 161) والهيثمي (1/ 128) وحسنه الألباني في صحيح الجامع (رقم 2328).

نقطة أخيرة في فلسفة اللذة:

حتى بعد أن تقوم بفلترة اللذات بناء على المبادئ، وتختار اللذات التي لا تضرك، تبقى خطوة أخيرة لإكمال المعادلة، وهي أن يكون هناك هدف من اللذة، ولا تكون اللذة هدفًا في حد ذاتها، وأن يرتبط هذا الهدف بالله.

فالأكل: هدفه صحة الجسد والبقاء.

والمال: هدفه أولًا البقاء بتغطية أساسيات الحياة، ثم العطاء بمساعدة الناس.

الاستمتاع بمنظر جميل من الزهور في الحديقة: هدفه التأمل في مخلوقات الله في الجمال الإلهي.

مجالسة الأصدقاء: هدفه التواصل مع الناس لنصحهم وفهم أحوالهم ومساعدتهم لتوسيع مداركهم أو مجرد إدخال السرور عليهم.

الضحك: هدفه الترفيه عن النفس لتجديد طاقتها للعمل مرة أخرى.

لعب كرة القدم: لرياضة الجسد وتحسين مهاراته وتفريغ الطاقة في الحلال.

وهكذا لا تقوم باختيار أي متعة أيًا كانت جسدية أو نفسية إلا وتلصق بها معنى فكريًا، وبهذا تكون كل حياتك يسيّرها العقل والمعنى والارتباط بالله.

وبهذا يكون الفرق بين شخصين يأكلان كل يوم: واحد يأكل بناء على اللذة ومن أجل اللذة، يأكل كالأنعام من دون أي تفكير ودون أي ربط أو هدف سوى اللذة، وينتهي به الحال للمرض والتخمة والخمول وفقدان السيطرة على النفس في أمور أخرى في حياته.

وآخر يأكل بناء على ما يصلح الجسد، ويأكل وهو واعٍ بالهدف من وراء الأكل، ويحمد الله عليه في أثناء الأكل، وينتهي به الحال إلى استمرار الصحة والنشاط ووضع لذة الأكل في حجمها الحقيقي، ويساعده ذلك على التحكم في شهواته الأخرى.

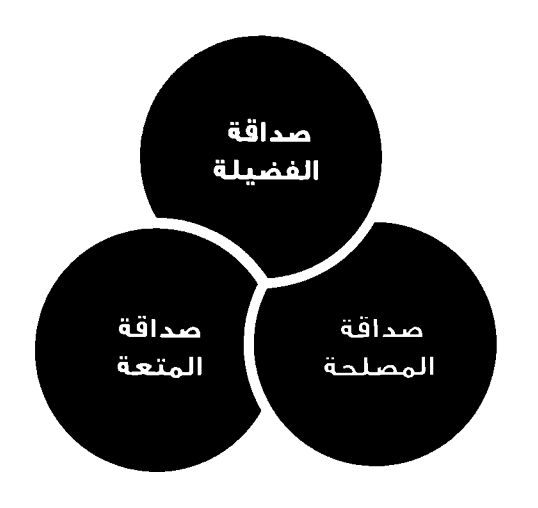
العمل نفسه، لكن الهدف مختلف، ومن ثم النتيجة مختلفة تمامًا بين الشخصين.

ما الذي يحصل لو كانت اللذة الحاضرة الفورية هي الهدف الوحيد والرئيس للإنسان؟

الخص النتيجة بالقول:

ان كل آلام الانسان ومصائبه واخطائه منبعها هو سوء ادارة الالم واللذة في الحياة.

٣٨ الصداقة



أرسطو يقسم الصداقة إلى ثلاثة أقسام:

١. **صداقة المصلحة**: وهي العلاقة المبنية على أن يجني الأطراف مصلحة بعضهم من بعض، فمثلًا الوزير حوله كثير من الأصدقاء الذين يحصلون على مصلحة منه؛ لكونه وزيرًا ولديه سلطة، أو الأصدقاء حول الغني؛ لأنهم ينتفعون من ماله.

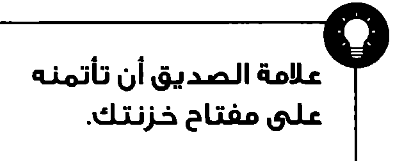
٢. **صداقة المتعة**: وهي العلاقة المبنية على اللذة والمتعة، فلان دمه خفيف (جوه حلو) مثلما يقولون، ومجالسته تجلب متعة معينة، أو أصدقاء يلتقون يوميًا من أجل متعة لعب الورق أو كرة القدم.

٣. **صداقة الفضيلة**: وهي علاقة مبنية على الأخلاق، فلان صادق وأمين ومحترم، ويمكن أن أثق به، فأصادقه من أجل أخلاقه، من أجل شيء أصيل في داخله، وليس عرضًا متغيرًا.

الصداقتان الأوليان تدومان طالما وُجدت المصلحة أو اللذة موجودة، فإذا ذهبت، ذهبت معها العلاقة، والنوع الثالث هو الذي يدوم للأبد، ويصعب التأثير فيه؛ لأن أساسه عميق، ومن ثم دائمًا نرى كيف أن شخصًا في منصب عالٍ حوله كثير من الناس، فإذا ذهب المنصب ذهب الناس عنه، بينما نرى أن الصداقة الثالثة تدوم بين شخصين على الرغم من تغير مكانتهما الاجتماعية أو المادية. فالإنسان لو حصل على صديقين أو ثلاثة من النوع الثالث في حياته فهذه نعمة كبيرة جدًا!

فالحصول على شخص صاحب أخلاق ومبادئ ثابتة، وأن يكون بينكما ود أمر نادر وصعب، ويحتاج إلى سنين لاختبار معادن الناس في المواقف، فكم من صديق اعتبرناه من النوع الثالث، ثم في أول اختبار نجده من النوع الأول، ولم يكن حولنا إلا من أجل المصلحة، واكتشاف ذلك مؤلم جدًا نفسيًا، ويسبب صدمة، فالإنسان يحتاج إلى أن يثق بالمقربين، فإن لم يثق بهم، فيثق بمن؟

أعتقد أنا شخصيًا لدي ثلاثة أصدقاء أو أربعة من النوع الثالث، فهؤلاء أعلم أنهم سيكونون معي حتى لو ذهبت الشهرة، وحتى لو ذهب المال، فهم معي؛ لأن علاقتنا مبنية على الأخلاق والثقة، وهم أشخاص يمكن أن أأتمنهم على مفتاح بيتي، ومفتاح خزنتي دون تردد.



علامة الصديق أن تأتمنه على مفتاح خزنتك.

٣٩ العلاقات

كل العلاقات الانسـانية تلخص في الدوائر السـت ادناه. في كل دائرة سـأكتب تعريفاً مبسـطاً وسـألخص اهم مبدأ للتعامل مع هذه الدائرة. ما اسميه (مفتاح) هذه العلاقة، ثم سأعطي اقتراحات عمليه للتعامل مع هذه الدائرة.

الدوائر:

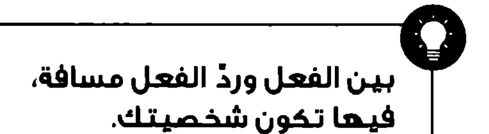
١. الاصدقاء

تعريـف: مـن تجمعـك معـه مبـادئ اساسـية فـي الحيـاة وبينكـم مصارحـة كاملـة وثقـة تسـتأمنه بهـا على اغلى ما عندك.

مفتاح العلاقة : الايثار

اساليب عملية للتعامل مع هذه الدائرة :

- هدية سنوية
- الدعم الدائم
- رسالة شكر بضعف عدد سنوات الصداقة (اكتب رسالة تذكر فيها اشياء تشكر صديقك فيها بضعف عدد سنوات صداقتكم. فلو كانت صداقتكم ١٠ سنوات اكتب عشرين امرا تشكره عليها مثلا)



٢. الأسرة

تعريف: الزوجة والاولاد

مفتاح العلاقة: المسؤولية

اقتراحات عملية:

- تحديد رؤية ورسالة الاسرة
- تأمين المستقبل المالي

الزوجة : تأمين مصاريف شخصية + سكن مدى الحياة حتى بعد مماتك

الاولاد : التعليم + الزواج + السكن

- الدعم الدائم

٣. الأقرباء

مفتاح العلاقة: الصلة

اقتراحات عملية:

- التواصل: الاب والام: يوميا – الاخوة والاخوات: اسبوعيا – اولاد العم: شهريا – العائلة الممتدة: سنويا
- الدعم الخفي: قرر دعم شخص من اقربائك بدون ان يعرف

٤. المصالح

تعريف: كل من تجمعك معه مصلحة في عمل او شراكة او حتى متعة اللقاء

مفتاح العلاقة : العدل

اقتراحات عملية:

- لا تظلم احدا
- اعتذر عند الخطأ
- رد المظالم لأهلها

٥. المعارف

تعريف: كل من تعرفه عن بعد ، تلتقون احيانا في المناسبات او كانت بينكم مصلحة سابقة وانتهت.

مفتاح العلاقة : اللطف

اقتراحات عملية:

- كل فترة اختر اسماً أو اسمين من قائمة المعارف وتواصل معهم للسؤال عنهم.

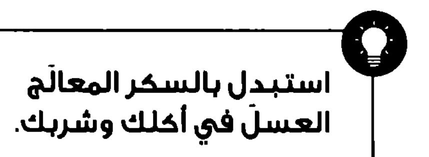
٦. المتعاملون

تعريف: كل من تتعامل معهم عرضا في حياتك من البائع في المحل إلى السائقين في السيارات المجاورة إلى موظف الدولة اثناء معاملاتك الحكومية.

مفتاح العلاقة : الرفق

اقتراحات عملية:

- ابتسم
- ابدأ بالسلام



٤٠ نظامي الغذائي

معيار أساسي وبسيط تعرف منه إن كان أكلك صحيًا أم لا: بعد الأكل تشعر بخمول أم بنشاط؟ الأكل المفترض أن يعطيك نشاطًا وطاقة، فإن حصل العكس فاعلم أنك أدخلت شيئًا في جسمك، والجسم يرفضه ويعاني منه.

واحد من صراعات نفسي الطويلة هو موضوع الغذاء والأكل بسبب حبي الشديد للأكل القمامي (Junk Food) أحب كل أنواعه من مقلي ومشروبات غازية وحلويات وكل شيء، واعتدت عليها سنين، بل أستطيع أن أقول: رُبّيت عليها، وأصبحت جزءًا من نظامي اليومي أكثر من ثلاثين سنة! كنت أعرف معرفة سطحية أن هذا النوع من الأكل مضر، لكن لم تكن لدي دراية كاملة وتفصيلية لمعنى كلمة مضر.

سأذكر فيما يأتي نظامي الغذائي باختصار، والعوائد التي استفدتها من هذا النظام:

تسعة أعشار المرض مما تدخله في جوفك.

اللاءات:

١. المقلي.

٢. اللحم والدجاج.

٣. المشروبات الغازية.

٤. كل الأبيضات (الخبز، والأرز، والمعكرونة).

٥. كل انواع الاكلات التي فيها سكر معالج وغير طبيعي.

لكل صنف من هذه الأصناف مضاره، ولن أفصل في المعروف منها، ولكن سأشرح بعضها.

بالنسبة إلى اللحم والدجاج فالإقلاع كان لأسباب عدة:

١. **بيئية:** اللحم من أكثر الأكلات استنزافًا للماء، والأعداد الهائلة من البقر المطلوبة لإنتاج اللحم هي من الأسباب الرئيسة للـ (Deforestation = إزالة الغابات).

٢. **أخلاقية:** أغلب مصادر اللحم والدجاج تعاملها معاملة مخالفة لتعاليم الإسلام، فقد أصبحت مصانع، وليست مزارع، ولا أتحدث هنا عن الذبح الشرعي والتسمية، ولكن أتحدث عن أسلوب المعاملة لهذه الحيوانات قبل ذبحها، فهي توضع بأعداد مكدسة في أماكن مغلقة وفي أوضاع سيئة جدًا، إضافة إلى هذا تُحقن بالهرمونات لزيادة كمية اللحم والتسريع في نموها لزيادة الأرباح.

٣. **أسباب صحية:** اتباع نظام غذائي غني باللحوم قد يفاقم مرض التهاب المفاصل أو يتسبب في كثير من أعراضه؛ لأن اللحوم يمكن أن تؤدي إلى ارتفاع مستويات حمض اليوريك، ما يزيد من خطر الإصابة بالنقرس، وهو شكل من أشكال التهاب المفاصل.

وفي القديم كان هذا المرض يسمى (داء الملوك) لأنه كان يصيبهم دون غيرهم؛ لكثرة أكلهم اللحم بشكل شبه يومي. كما ان صناعة اللحم بشكل عام في عصرنا الحالي لها مضار اخرى كثيرة يمكن البحث عنها في الانترنت.

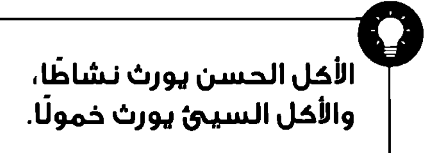
ومن ثم بسبب كل الجوانب أعلاه مجتمعة قررت أن أتوقف عن تناول اللحوم بانواعها.

وبالنسبة إلى الأرز والخبز والمعكرونة فقد استبدلت بها الأسمر، ومع أني ما كنت أحب، ولا أستطعم الأسمر، ولكن الآن أصبحت أستمتع به...

مرة أخرى المسألة مسألة تعويد للجسم ولحاسة التذوق لا أكثر.

قد يسأل سائل: ما الذي بقي من الأكل؟

ليس هناك شيء تأكله!



أقول: بقي كثير، وكثير جدّا، ولله الحمد:

كل أنواع الخضروات.

واؤكد على اهمية الخضروات المليئة بالمواد المفيدة مثل البروكلي والسبانخ مثلا)

كل أنواع البقوليات (فول، حمص، عدس، فاصوليا...).

كل أنواع الفواكه.

العسل وكل أنواع التمور.

الخبز، والأرز، والمعكرونة السمراء.

ويمكن اضافة السمك مرة او مرتين في الاسبوع دون اكثار.

ومن الأصناف السابقة يمكن عمل مئات الأكلات المختلفة والشهية.

توضيح مهم:

هذا ليس نظام ريجيم أو (دايت) مؤقت. هذا نظام غذائي دائم.

يعني اتخذت قرارًا أن يكون هذا أسلوب حياتي، والهدف الأساسي هو الصحة، والتغيير الفكري الذي حصل لي أني غيرت هدفي من الأكل.

في السنوات الماضية كنت آكل لأستمتع فقط لا غير.



اليوم أنا آكل لأعيش بصحة وعافية، ثم لأستمتع.

فالاستمتاع أصبح في إطار الأكل الصحي فقط، ولا يتعداه.

وهذا مفهوم مهم جدّا لكي تستطيع أن تصمد، وتقاوم كل المغريات، فغيّر هدفك من الأكل، ولا تَعدّ الأمر مجرد (دايت) للنحافة؛ لأنك عندما تلغي (الدايت) ستعود إلى أسوأ مما كنت عليه.

ادناه اذكر لكم الفوائد التي لاحظتها في نفسي ليس نظريا ولكن عمليا وعن تجربة:

١. عدم المرض (الحمد لله)

منذ صغري، وأنا عندي المرضة السنوية المعتادة كل سنة بلا استثناء؛ زكمة على حرارة تستمر مدة أسبوع تقريبًا، فلم تمر علي سنة في حياتي من دونها طوال أربعين سنة تقريبًا.

الأربع سنوات الماضية (الحمد لله والشكر) لم تأتِ هذه المرضة، حتى إني استغربت عندما جاء وقتها المعتاد، وهو موسم الحج عادة، جاءتني حكة بسيطة في الحلق (التي هي عادة مقدمات المرض) فقلت في نفسي: شكلي سأمرض كالمعتاد، ولكن سبحان الله! استيقظت في اليوم الثاني، والأمر زال تمامًا، فعلمت أن الفيروس دخل الجسم، لكن بسبب قوة المناعة لم أمرض بفضل من الله، ولا أجد أي سبب لحدوث ذلك سوى تغيير نظامي الغذائي (بعد فضل الله) وهذا كان سببًا أن أثبت على التغيرات التي قمت بها؛ لأني وجدت نتيجة.

صراحة ترددت كثيرًا في ذكر هذه الفائدة (حتى لا أحسد نفسي) ولكن أظن أنه مهم ذكرها؛ حتى يتشجع القارئ، وتكون دافعًا له على اتخاذ قرار جذري في موضوع أكله، فعلًا استشعرت معنى: «المعدة بيت الداء»!

٢. اختفاء خمول بعد الأكل

كنت دائمًا بعد الأكل أشعر بخمول وانتفاخ في المعدة (وأفتح الحزام؛ لتخفيف الضغط على البطن). هذا كله اختفى تمامًا، ولله الحمد، فنشاطي قبل الأكل وبعده هو نفسه دون أي تغيير.

٣. انخفاض الوزن

نزل وزني تقريبًا ١٣ كيلوجرامًا، وقلّ حجم الوسط (البطن) ٧ سم.

٤. اختفاء آلام الظهر

كان عندي آلام في أسفل الظهر، عندما أقف مدة طويلة، وهذه الحمد لله اختفت بنسبة كبيرة جدًا غالبًا مع انخفاض الوزن، فالوزن الزائد يضع ثقلًا على الظهر والمفاصل (على الرغم من أني لم أكن سمينًا أصلًا).

٥. انخفاض حاسة الجوع

وهذه لاحظتها بعد أشهر عدة، فما صرت أجوع بدرجة الجوع الشديد السابق نفسها، وعندما آكل أيضًا لا آكل بدرجة النهم والمتعة السابقة نفسها؛ يعني لو فرضنا إمكانية قياس ألم الجوع ١٠/١٠ ومتعة الأكل ١٠/١٠ في السابق، فاليوم الألم ٥/١٠ والمتعة ربما ٦/١٠، فيوجد اعتدال في الإحساس دون إفراط في الألم ولا في المتعة.

٦. وبسبب كل الأمور السابقة أصبح مزاجي بشكل عام معتدلًا أكثر

تقلبات المزاج قلّت كثيرًا، وأيضا العصبية خفت إلى حد كبير.

٧. تسوس الأسنان

بسبب توقفي عن السكريات المعالجة حالة أسناني تحسنت وبدايات التسوس التي كانت عندي لم تزد، وتتعمق، والحمد لله.

٨. عدم الدوخة

طول عمري كنت إذا قرأت في السيارة أدوخ، وإذا ركبت باخرة أدوخ، فهذا كله اختفى تمامًا.

قد يقول قائل : ولكن كيف تحصل على البروتين وغيره؟

اقول : لكل شيء بديل صحي.

البقوليات مليئة بالبروتين وكذلك السمك والعديد من الأكلات. فالبروتين ليس حصرا على اللحم. وبالنسبة إلى الشرب فقد عوضت حبي للمشروبات الغازية بالمياه الغازية (بيريه) وعلى الرغم من أني كنت أكره طعمها، فبعد شهرين أصبحت أستمتع بها كثيرًا، وأخيرًا ليس هناك مشروب أحسن من الماء، فالمثل يقول: «الماء أهون موجود، وأعز مفقود».

بشكل عام عند تغيير نظامك الغذائي مهم ان تقرأ وتبحث وتتأكد ان تحصل على كل المكونات الغذائية المطلوبة للجسم.

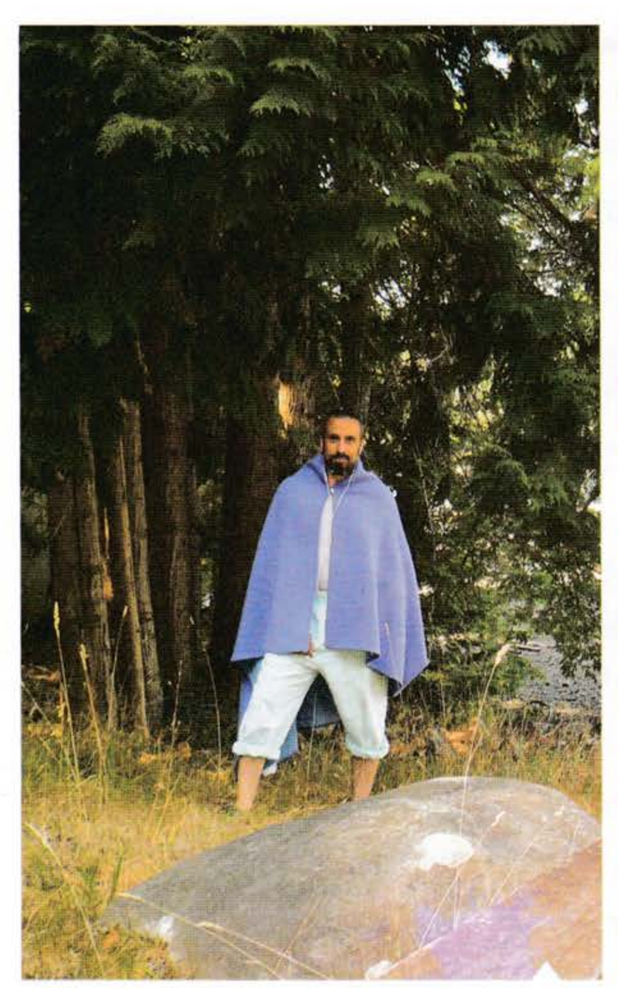
هذه خلاصة تجربتي في الأكل التي بدأت في سبتمبر عام ٢٠١٣م والشهر القادم أحتفل بمرور أربع سنوات على هذا القرار الذي أعدّه أحسن قرار شخصي أتخذه خلال الخمس سنوات الماضية.
(قد يكون قرار الخلوة هذا أيضًا قرارًا حاسمًا في حياتي أتمنى أن أحمد الله عليه بعد سنوات عدة).

خماسية الإحسان: العقل، والصحة، والعلاقات، والمال، والبيئة.

الحمدلله صمت الاربعين يوما، وهذا الافطار.



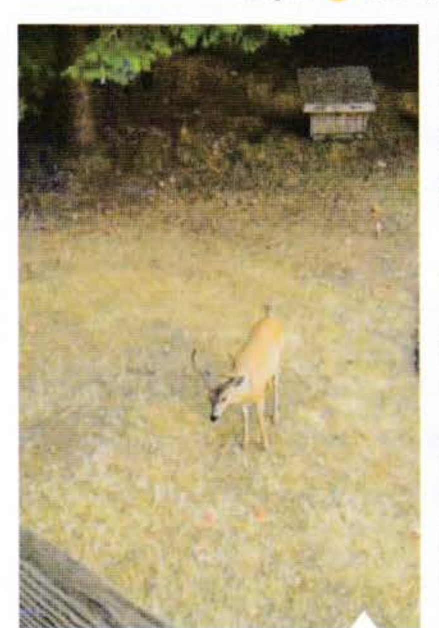
احيانا أبرد



اظنه كان لحاف سرير وسويته جاكيت 🙂 . مشي حالك



الرياضة اليومية Pullups



كل يوم على المغرب موعدي مع الغزال

مع ـــــــ تحسيناتي

طوال عمري احاول ان ابحث عن افكار وطرق لتحسين كافة جوانب حياتي. احيانا انجح واحيانا اخفق ، ولكنها رحلة كانت ملازمة لي في الماضي ومازالت مستمرة للمستقبل باذن الله فالتحسين ليس له حدود.

اضع بين ايديكم ٤٠ فكرة كان ومازال لها اثر كبير في تحسين حياتي بشكل عام. اقترح ان تطبقوا ما يناسبكم منها.

وحتى تشجعوا الآخرين ... اقترح ان تشاركوا تجاربكم على هاشتاق **#كتاب_أربعون** في قنوات التواصل الاجتماعي. اود ان نخلق مجتمعا ايجابيا يحمس بعضه بعضا باذن الله على التحسين المستمر.

ملحوظة: اي منتجات اذكرها في هذا القسم او في اي مكان في الكتاب قمت بذكرها فقط لاني جربتها ووجدتها مفيدة في حياتي. وهي ليست دعاية ولا ترويجا ولا اتقاضى اي مبالغ مقابل عرضها. الهدف فقط هو الفائدة.



@Ketab40

١ الصوم

الصوم وما ادراك ما الصوم. اجعله من ضمن نظامك ففوائده كثيرة جدا. اقترح اما صوم الاثنين والخميس او صوم يوم وافطار يوم. واذا اردت تجربة مميزة فعلا فجرب صوم شهرين متتاليين. قمت بها انا من باب التجربة وكانت رائعة. اخر عشرة ايام في الصوم يعني من يوم خمسين وطالع كانت من احلى ايام حياتي روحيا. كنت فعلا اشعر اني محلق في السماء. شعور لا استطيع وصفه اتمنى ان تشعروا به لو جربتم الامر.

من فوائد الصوم :

١. ديتوكس للجسم او طريقة لتطهير الجسم من المواد السامة

٢. يعطي اجهزة الهضم فرصة للراحة

٣. يزيد من انتاجية يومك لانك لن تقطع يومك للافطار او الغداء ولكن سيكون يوم متصل من الانجاز. (دائما اكثر الايام انجازا لي هي الايام اللي كنت اصوم فيها)

٤. تزيد من تركيزك وطاقتك لان الطاقة لن تهدر في عملية الهضم للافطار والغداء

٥. تزيد من روحانيتك وصلتك بالله

٦. تساعدك على تقوية عضلة الارادة والتحكم في الشهوات وغيرها الكثير جدا من الفوائد. ولكن الشرط ان تفطر افطار صحي. فلا فائدة من الصيام لو حتخربه بافطار يسيء لجسمك ونفسيتك لاحقا. لذلك احد المفكرين كان يقول : اي انسان يستطيع الصوم لكن فقط الحكيم هو من يعرف كيف يفطر

اقتراح: قرر ان تصوم شهرين متتاليين بدون استثناء لتجربة الشعور واثره عليك. ثم بعدها ضع خطة للصوم بشكل منتظم سواء كل اثنين وخميس او يوم ايوة ويوم لا وممكن ان تسميه: يوم شكر ويوم صبر. لو قمت بتجربة الصوم شهرين متتابعين، وشارك الناس على مواقع التواصل الاجتماعي للكتاب (#كتاب _ أربعون) تجربتك لتحمسهم لكي يجربوها.

٢ الخلوة

اعرف اني تحدثت عن الخلوة كثيرا لكن وجدت من المهم وضعها في هذا القسم لانه يتحدث عن التحسين. الخلوة تعطيك قوة توربو (Turbo) لحياتك. والقرارات او الالهامات التي تحصل خلالها كفيلة بتحسين حياتك الى الابد. لا تستقل بتأثير ٢٤ ساعة تجلس فيها مع نفسك ومع ربك.

اقتراح: حدد يوم في الاسبوع او في الشهر لمدة ٢٤ ساعة تعتزل فيها تماما عن الناس والانترنت والجوال، قد يكون في غرفتك او في مكان خارجي. احضر معك فقط ورق وقلم وبعض الكتب ان احببت، تفكر فيما مضى من حياتك، تأمل فيما هو آت، خطط لمستقبلك، صحح من مسارك، وحلل علاقاتك.

٣ الجيم المنزلي



صارلـي ٥ سـنوات موقـف الذهـاب الى الجيم واسـتبدلته بالرياضـة المنزلية. بما يسـمى (Body Weight Training) او رياضـة اثقـال الجسـم. وفـرت عن طريق هذا القرار آلاف الريالات اشـتراك النادي. ووفرت خلال الخمس سـنوات شهر كامل كنـت سأقضيه فـي الطريـق مـن والـى الجيـم.. وفائدة اخـرى ان هـذا النوع من الرياضة صحي اكثر واضراره اقل بكثير من رفع الاثقال.

اقتـراح: حمـل تطبيـق (Fitbit Coach) لان فيـه انـواع مختلفـة مـن التماريـن كمـا انـه يغيـر مـن درجـة التماريـن بنـاء علـى قدرتـك. لـو قـررت بعمل هـذا التغيير شـارك النـاس على مواقـع التواصـل الاجتماعي للكتاب (#كتاب _ أربعون)

٤ ساعة الفِت بِت

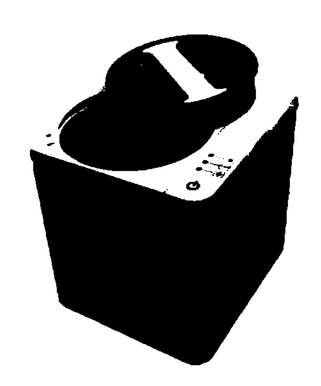


دائمـا ابحـث عـن منتجـات تسـاعدني في تحسـين جوانـب مختلفة مـن حياتي. ومـن ذلـك اكتشـافي لسـاعة الفِت بِـت (Fitbit) وميزتهـا انهـا تحسـب لك عدة امـور اساسـية بشـكل يومي تخليـك تضع اهداف للتحسـين. متوسـط نبضات القلـب وهـذا مؤشـر صحـة مهم فيصيـر تضع اهداف انك تحسـن من متوسـط النبضات. فالقلب جهاز مثل اي جهاز تبغاه يشتغل بفاعلية اكبر. فلما تقلل متوسط نبضات قلبك فهذا معنـاه ان قلبـك قاعـد يؤدي مهامـه بمجهود اقل وهذا يحافظ عليه على المدى البعيد. متوسـط نبضات قلبـي عندمـا بـدأت كان فـوق السـتين. ثـم بعد تعديل بعـض الامور مثـل الرياضة والنوم والاكل تحسـن بشـكل ملحـوظ واثنـاء الصوم نزل الى ٥٢ نبضة في الدقيقة كمتوسـط. عدد سـاعات النـوم، فالان اصبح لدي احصاءات عن تفاصيل سـاعات نومي لآخر سـنتين تقريبا فاسـتطيع ان اقارن واحلل واضع اهداف. اول سـنة كان معدل نومي ٦ سـاعات و ٥٢ دقيقة ثم السـنة التالية قللت السـاعات الى ٦ سـاعات و ٣٩ دقيقة. وهذا العام هدفي النزول الى ٦ ساعات وربع باذن الله. كما ان الساعة تحسب لك ايضا امور اخرى مفيدة.

اقتراح: ابحث في الانترنت عن انواع الساعات المختلفة اللي تحسب اداءك الصحي واختر ما يناسبك سواء الفِت بِت او غيرها.

٥ بقايا الاكل

طبعـا القاعـدة فـي الاكل هي عدم رميه ابـدا فلو فاض خليه لثاني يوم وكله. ولو فاض في المطعم ايضا خذه معاك واعطيه لعامل او كله ثاني يوم. جدا استغرب كيف في ناس ممكن ترمي كميات اكل نظيف وصالح للاكل فقط لانه ما يبغى ياكله ثاني يوم. وطبعا في البوفيه الواحد يحط على قده ويخلص صحنه. ليش الناس في البوفيه تعبي الصحن وتسيب نصه مليان ؟



ظاهرة مستغربة جدا عند البعض. من اسرار حفظ النعمة شكرها. ومن مظاهر شكرها عدم اهدارها. اعلاه كلام معروف ومكرر، الجديد هو عدم اهدار بقايا الاكل التي لا تؤكل. مثل العظام وقشر الفواكه وغيرها. فهذه يمكن عمل اعادة تدوير لها عن طريق جهاز ممكن شراؤه للمنزل يحول هذه المواد الى سماد للتربة.

اقتراح: اشتري هذا الجهاز او غيره من امازون وابدأ رحلة المحافظة على البيئة بطريقة حديثة وغير مألوفة.

٦ الفاكهة

دايما الاقلاع عن شي متعود عليه صعب ومما يسهل الامر ان تجد بديل يعوضك عما فقدته من الاقلاع. تكلمت كثير عن ضرر السكر المعالج والحلى بشكل عام. فهو سبب رئيسي لضعف المناعة في الجسم وزيادة الوزن والكثير من المضار. لو في شي واحد فقط في الاكل اقترح الاقلاع عنه تماما فهو السكر المعالج وتوابعه من حلى.

البديل؟ الفاكهة.

مرة كنت في مطعم فبعد الاكل جاء الويتر ياخذ طلبات الحلى فقلت له (برتقالة لو سمحت) فاستغرب وكأنه مافهم. قالي (برتقالة ؟؟؟ ما عندنا برتقال) قلت له اكيد عندكم في المطبخ برتقالة.

قال (تريد برتقالة بس كدة لحالها) وهو مستغرب جدا من الطلب.

قلت له ايوه جيبلي برتقالة عادية. الشاهد الفاكهة بديل ممتاز يعوضك عن حاجتك للسكر فهو سكر طبيعي. وبعد فترة من الاقلاع عن الحلى ستجد نفسك تستمتع بالفواكه العادية.

اقتراح: اذهب الى السوبرماركت اليوم واشتري كل ما لذ وطاب من انواع الفواكه وابعد كل انواع الحلى من منزلك تماما. سويها خدمة لصحتك ولصحة اهل بيتك.

٧ تطبيق Day One



هذا التطبيق جميل لحفظ ذكرياتك اليومية. حيث يمكن ان تكتب ذكرياتك وتضيف صور ليومياتك الخاصة. وجماله ستستشعره بعد مرور زمن عندما تعود الى الوراء وتقرأ ما كتبت والمواقف التي حصلت لك عبر سنين عمرك.

ايضا التطبيق يعطيك الخيار لتحويل مذكراتك الى كتاب مطبوع.

اقتراح: حمّل تطبيق (Day One) وجربه.

٨ فعل شيء جديد

متى كانت آخر مرة تقوم بشيء لاول مرة ؟ جدد حياتك واخرج من الملل. الله خلق في هذه الحياة كمية لا حدود لها من النشاطات والاعمال والمهارات التي يمكن للانسان ان يجربها. وبتجربة شيء جديد ترتقي لان الشيء الجديد يولد خلايا جديدة في عقلك وينمّيك ويجعلك شخص مختلف. ولا تقول : ما اعرف ايش اسوي! توجد مئات الهوايات وآلاف المهارات اللي ممكن تتعلمها.

اقتراح: ضع من ضمن خطتك لهذا الاسبوع ان تجرب شي جديد ما عمرك سويته من قبل. وشارك الناس على مواقع التواصل الإجتماعي للكتاب (#كتاب _ أربعون) ما قمت به وكيف كان شعورك.

٩ الاهداف

وجود الاهداف هي الطاقة التي تعطينا سبب للحياة. وغياب الاهداف هي وصفة سحرية للملل ثم الاكتئاب. اسوأ فترات حياتي على الاطلاق هي الفترات التي كانت خالية من اهداف.

اقتراح: اجلس مع نفسك وضع اهداف لهذا العام في كل جوانب حياتك (الفكرية والصحية والمالية والاسرية والوظيفية) واعلن هذه الاهداف بين اصدقائك ليشجعوك ويحفزوك ولتكون ملزمة اكثر عليك.

١٠ تغيير المعتقدات

تصرفاتنا ومشاعرنا وقراراتنا مبنية دائما على ما نعتقده من معتقدات في كل جوانب الحياة. فمثلا :
لو معتقدك هو (اصرف ما في الجيب يأتيك ما في الغيب) فتصرفك مع المال سيكون مختلف تماما عن شخص معتقده هو (خبي قرشك الأبيض ليومك الأسود).
لو معتقدك ان (الناس سيعجبوا بي بسبب منصبي) فأهدافك في الحياة ستكون مختلفة تماما عن لو معتقدك (الناس سيعجبوا بي بسبب شكلي) وهذا مختلف تماما عن معتقد (الناس سيعجبوا بي بسبب اخلاقي). كل منظومتك في الحياة وتعاملك مع الناس سيختلف بناء على ما تعتقده.

اقتراح: اجلس مع نفسك واكتب كل معتقداتك في الحياة. ثم قيم اي من هذه المعتقدات مفيدة وتود الابقاء عليها واي منها مضرة وتود استبدالها بمعتقدات اخرى تساعدك على النجاح. ثم لكي تثبت المعتقدات الجديدة فاجعلها عادة يومية ان تكتب هذه المعتقدات في دفتر اول ما تصحى من النوم. كل يوم لمدة ستة اشهر حتى تثبت في عقلك وتنتقل الى العقل اللاواعي وتصبح جزء منك ومن حياتك.

١١ تحسين الذاكرة

خلاصة كل طرق تحسين الذاكرة هو في فهم ان الذاكرة تعمل بالصور فالإنسان يتذكر الصور اكثر من الكلمات ومن اي شيء اخر. اعطيكم طريقة سهلة جدا لحفظ اي قائمة من عشرين صنف. سواء قائمة مشتريات او نقاط لمحاضرة تود ان تلقيها او خطاب. سيسهل عليك بهذه الطريقة حفظ نقاط المحاضرة بدون ورقة. الطريقة هي ان تصمم خارطة ذهنية في عقلك من ٢٠ رقم. كل رقم تربطه بشكل معين ثابت. فمثلا:

١. شجرة

٢. مفتاح نور لانه لديه حركتين فقط

٣. كرسي بثلاثة ارجل

٤. سيارة بأربع عجلات

٥. الكف فيه خمس اصابع

٦. الزهر لان فيه ستة اوجه

وهكذا اختر شكل ثابت تحفظة لكل رقم الى عشرين. ثم اذا اردت حفظ قائمة معينة فاربط كل نقطة في صورة الرقم. مثلا لنقل ان لديك قائمة مشتريات تفاح وقلم حبر وصابون ومناديل فتقوم بتخيل القائمة شجرة تفاح قلم يضغط على مفتاح النور صابون تنظف فيه الكرسي ومناديل موضوعة داخل السيارة اذا قمت بذلك ستتعجب كيف انك افتكرت القائمة بسهولة. لماذا ؟ لانك ربطّها بصورة. الجميل عليك حفظ صور الارقام لمرة واحدة فهي لا تتغير فرقم واحد دائما صورة شجرة. وفقط تضيف النقاط التي تود حفظها لهذه الصور. هذه الطريقة ساعدتني جدا في المحاضرات او عندما يكون لدي حديث فكنت اتحدث من عقلي دون الحاجة الى ورقة.

اقتراح: صمم خريطتك الذهنية فحفظ ٢٠ صورة مختلفة تعبر عن اول عشرين رقم. وبالتالي سيمكنك حفظ اي قائمة من عشرين شيء. ويمكنك بعدها التوسع ليكون لديك مئة صورة.

١٢ الأصدقاء الخمسة

شوف اكثر خمسة اشخاص تقضي وقتك معهم. ستجد في الغالب انك متوسط هؤلاء الاشخاص في كل شي، في الصحة والمال وغيرها من المؤشرات.

اقتراح: اكتب من هم الخمس اشخاص وحلل: هل انت راضي ان تكون متوسط هؤلاء ؟ لو وجدت ان هذا اقل من طموحك فاستبدل من تقضي وقتك معهم مع اشخاص افضل منك في جوانب مختلفة حتى يساعدوك على الارتقاء. احيانا كل ما عليك ان تضيف شخص واحد فقط مميز في حياتك. وتذكّر ان الصاحب ساحب فاذا اردت ان تكون متميزا فأحط نفسك بالمتميزين.

١٣ كلمات المرور

التحدي مع كثرة مواقع التواصل ومواقع الانترنت ان عليك استخدام كلمة مرور لكل موقع. والتحدي انك لو اخترت كلمة مرور موحدة لكل مواقعك فهذا خطر كبير جدا لان لو احد اكتشفه معناه يقدر يدخل على كل اكاونتاتك. واذا وضعت كلمة مرور مختلفة لكل موقع فيصعب عليك حفظها. الحل هو ان يكون لديك كلمة مرور مختلفة لكل موقع ولكن بطريقة يسهل عليك حفظها. الطريقة؛ كلمة المرور تكون عبارة عن جزءين:

١. اول اربعة احرف من الموقع او التطبيق

٢. يتبعه ٤ ارقام تكون انت حافظها وهذي تكون ثابتة. مثلا لنقل (834#) يقترح ان يكون واحد من الارقام علامة مثل !@# لتقوية كلمة المرور. فبناء على اعلاه تصبح كلمات المرور للمواقع المختلفة كالآتي:

Gmail: gmai#843 Facebook: face#843 Twitter: twit#843 Instagram: inst#843

بهذه الطريقة تصبح كلمة المرور متغيرة ولكن في نفس الوقت سهلة الحفظ لان فقط عليك حفظ الاربعة ارقام الاخيرة الثابتة

اقتراح: قرر ايش الاربعة ارقام ستكون واحفظها في عقلك ولا تعطيها لاحد ثم قم بتغيير كل كلمات المرور بناء على المنهجية اعلاه

١٤ الايميل

تنظيم الايميل من اهم عوامل تنظيم الحياة بشكل عام. وجدت ان الجي ميل من افضل الايميلات لان فيه خيارات مميزة للتنظيم. بعض الطرق لتحسين اداء الايميلات :

١. دائما لا تجعل في الصندوق الا الايميلات المعلقة للعمل عليه.

٢. استخدم خاصية ال (Labels) لوضع الايميلات من ناس معينين في ملفات خاصة بهم.

٣. اوقف الاشتراك (Unsubscribe) في اي ايميلات تأتيك بشكل مستمر دون حاجتك اليها كإيميلات العروض الترويجية من الشركات.

٤. اعمل تخزين (Archive) لكل ايميل انتهى العمل عليه.

٥. لا تراجع ايميلاتك بشكل مستمر واغلق التنبيهات (Notifications) فلا تجعل الايميلات تتحكم في يومك.

٦. خصص وقت محدد في اليوم مرة او مرتين حسب حاجة عملك لمراجعة الايميلات

اقتراح: افتح ايميلك وانظر فيه. هل انت راضي عن تنظيمه؟ هل هو معين او معيق لحياة افضل؟ جرب تطبيق الافكار اعلاه.

١٥ التعامل مع الانترنت

رغم فوائد الانترنت الرائعة في كل المجالات الا انها ايضا من اروع الوسائل لإضاعة الوقت وتقليل الانتاجية وتشتيت الذهن طبعا كله حسب الاستخدام. فإما ان تملك التكنولوجيا او تدعها تملكك !
كيف تملكك ؟ بأن تدعها تسيطر على وقتك وتلعب في مزاجك وتؤثر على علاقاتك.

اقتراح وبشدة:

١. بخصوص مواقع التواصل الاجتماعي ان يخصص لها وقت محدد ومدة محددة في اليوم. اسوأ شيء ان التنبيهات الخاصة بالواتس اب وتويتر وسناب وغيرها تفضل شغالة ما توقف طول اليوم.
٢. جرب تحديد وقت محدد ستجد ان انتاجيتك فورا تضاعفت ونفسيتك هدأت وتوترك قل. جرب ولن تندم وان وجدت صعوبة لعمل ذلك فهذا يدل ان الامر وصل الى ادمان سيطر على حياتك. جرب فكرة صوم التكنولوجيا. ابلغ كل من حولك انك ستنقطع عن السوشل ميديا لمدة ٧٢ ساعة. واعلن ذلك في حساباتك وعيش ٧٢ ساعة بدونها. كل من جربها يقول انه شعر براحة فورا.

١٦ معادلة النتيجة مكتبة

الحدث + رد فعلك = النتيجة مع الاسف كثير مننا يلوم النتائج على الاحداث متناسين ان ردود افعالنا لهذه الاحداث كان لها اثر كبير جدا على النتيجة. توجد مقالة اخرى في قسم اخر اتحدث فيها عن هذا المبدأ. لكني وضعته هنا ايضا لأهميته ولانه من اهم المبادئ التي ساعدتني على تحسين حياتي بشكل عام. لان هذا المبدأ جعلني اتحمل مسؤولية النتائج التي تحصل لي ولا اقوم بلوم اطراف اخرى.

اقتراح: فكر في حدث يحصل لك بشكل متكرر وكيف ان اختلاف ردة فعلك لهذا الحدث ادت الى نتيجة مختلفة. من اوضح الامور لهذا المبدأ الخلافات الزوجية. المرة القادمة عندما يحصل خلاف تصرف بشكل مختلف عما اعتدت عليه. اجزم لك ١٠٠٪ ان النتيجة ستكون مختلفة. ونفس الشي مع الابناء او مع السائقين في الشارع الخ.

١٧ الاستماع اولا

من اهم اسرار حسن التعامل مع الناس ومن اسرار القدرة على التأثير على الناس حسن الاستماع. وهي عادة صعبة جدا جدا (على الاقل بالنسبة لي) ولكن اثرها باتع. ليش ؟ اذا تريد ان تقول شي لشخص وهذا الشخص مخه معبأ كلام يبغى يقوله لك فاذا بادرت في الكلام انت فلن يستمع اليك بشكل جيد لانه قاعد يفكر في الكلام الذي يريد قوله لك. اما اذا خليته يتكلم ويقول كل اللي عنده. وقتها عقله حيفضى ويكون مستعد ان يستقبل كلامك.

اقتراح: في لقائك القادم مع اي شخص احرص ان تستمع اليه اولا. ثم قل ما عندك. ستجد فرق شاسع في قابليته لاستيعاب كلامك.

١٨ مرتبة السرير

لو عشت ٨٠ سنة بمعدل نوم ٧ ساعات فستقضي ٢٣ سنة من حياتك في النوم ، وبالتالي ستقضي هذه السنين ورفيقك هو شيء واحد : مرتبة السرير. هل عمرك فكرت تقيم جودة هذه المرتبة ؟ وهل تخدمك في نوم سليم ام لا ؟ ماعمري فكرت في هذا الموضوع. وكنت جلست سنين عندما استيقظ من النوم اشعر بألم مؤقت في ظهري وكنت اعتقد ان هذا امر طبيعي من النوم. الى ان ذهبت في سفرة الى فندق ولما نمت صحيت دون اي الم في ظهري لاول مرة من سنين. فتعجبت! واكتشفت اهمية المرتبة والمخدة في جودة النوم. فقررت فورا اني لما ارجع جدة سأغير المرتبة. وكان قرار رائع غير في جودة نومي تغيير جذري. اولا الالم انتهى. ثانيا النوم اصبح اعمق. ففي المرتبة القديمة كان ممكن اتقلب واكون صاحي ساعة ونص اثناء الليل بشكل متقطع. لكن اول ما غيرت المرتبة قلت هذه المدة الى ٤٠ دقيقة فقط.

اقتراح: قيم مرتبة نومك ومخدتك وغيرهم لنوع افضل اذا لزم الامر. مع ملاحظة ان محلات المراتب بعضهم يسمح لك ان تشتري المرتبة وتجربها كذا يوم ولو ما عجبتك تغيرها. لان صعب تقييم المرتبة في المحل فقط وشارك الناس على مواقع التواصل الإجتماعي للكتاب (#كتاب _ أربعون) ما قمت به من تغيير وكيف اثر عليك.

١٩ الاستيقاظ بنشاط



السر في الاستيقاظ بنشاط ليس عدد ساعات النوم. الا تلاحظ احيانا انك ممكن تستيقظ بخمول بعد ثماني ساعات نوم واحيانا تستيقظ بنشاط بعد ثلاث ساعات نوم ؟ السر هو استيقاظك حصل في اي مرحلة من مراحل النوم. فالنوم يمر بدورة تتكرر كل ٩٠ دقيقة بين النوم العميق والخفيف. فاذا استيقظت وقت مرحلة النوم العميق حتصحى بصعوبة واذا استيقظت في مرحلة النوم الخفيف حتصحى بسهولة. كيف ممكن تصحى في مرحلة النوم الخفيف ؟ عبر تطبيق (Sleep Cycle) تطبيق رائع تحط الجوال جنب سريرك (وهو مقفل) وبالحساسات التطبيق يستشعر حركتك ويقدر يقيم انت في اي مرحلة نوم. فاذا اردت الاستيقاظ الساعة ٦ مثلا فهو يراقب نومك وينتظر الى ان تدخل مرحلة النوم الخفيف فيضرب المنبه وقتها. قد تكون الساعة ٥:٤٥ او ٥:٥٠ المهم قبل موعد الاستيقاظ ولكن في مرحلة مناسبة. شرحت فكرة التطبيق في احدى حلقات خواطر عن النوم اسمها اعتقد مثلث الصحة.

اقتراح: حمل تطبيق (Sleep Cycle) وشوف كيف حيصحيك في وقت مناسب بكرة.

٢٠ الروتين الصباحي

من اسرار الناجحين ان لديهم روتين يومي يلتزموا به دائما. فما تقوم به اول ما تصحى من النوم سيحدد مزاجك وطاقتك خلال اليوم. اسوأ شيء في رأيي بدء اليوم بالسوشل ميديا ومراجعة الإيميلات الخ. ضروري البدء بأمور ايجابية تعطيك طاقة لباقي اليوم.

اقتراح:

١. امور مفيد وجودها في روتينك اليومي: صلاة الفجر في المسجد فهذه سر عظيم جدا من اسرار البركة والتوفيق في الحياة، الرياضة، كتابة المعتقدات التي تود تثبيتها في عقلك، ارجع لمقال **(مقال تغير المعتقدات – قسم مع تحسيناتي)**

٢. قرر ماهو الروتين الصباحي الذي سيعطيك اكبر طاقة لليوم وقرر انك لن تبدأ يومك بالدخول على السوشل ميديا.

٢١ نومة الطاقة

لو ناقصك نوم او تشعر بخمول اثناء اليوم فجرب ما يسمى ب (Power Nap). شروطها:

١. لا تكون في سرير.

٢. لا تكون في مكان مظلم.

٣. لا تتعدى ال ٣٠ دقيقة كحد اقصى، هذه كفيلة لاعطائك طاقة ونشاط لباقي اليوم.

اقتراح: خطط لعمل نوم الطاقة في وقت مناسب من اليوم عندما تشعر بخمول.

٢٢ الترتيب

ترتيب الاوراق يرفع الانتاجية ويقلل الاخطاء ويوفر الوقت ويحسن النفسية ويجمل المكان. قاعدة التعامل مع الورق هي الخمس تاءات ، فأي ورقة لديك تعامل معها باحد الامور التالية :

١. التنفيذ (العمل عليها فورا وانهاء المطلوب)

٢. التفويض (تسليم الورقة ليقوم العمل عليها)

٣. التقطيع (التخلص من الورق غير المطلوب)

٤. التخزين قصير الاجل (للاوراق التي ستحتاجها خلال شهر)

٥. التخزين طويل الاجل (للاوراق التي لا تستخدم كثيرا وهذه توضع في ملفات منظمة)

اقتراح: سوي نفضة لمكتبك وادراجك واوراقك. ستشعر براحة كبيرة بعد الانتهاء وحماس اكبر على العمل. وممكن تصور المكتب قبل وبعد التنظيم وشارك الناس على مواقع التواصل الاجتماعي للكتاب (#كتاب_أربعون) ليكون حافز لهم على فعل نفس الشيء.

٢٣ قانون التكرار

الفكرة لو تكررت تتحول الى عمل والعمل اذا تكرر تحول الى عادة والعادة تحدد شخصيتك، وشخصيتك تحدد مستقبلك، ما سيحدد نجاحك في الحياة ليست الاعمال الكبيرة التي تقوم بها فترة قصيرة من الوقت مع الحماس ثم تتوقف عنها.

نجاحك في الحياة سيحدده المهام اليومية الصغيرة التي تقوم بها بشكل مستمر دون انقطاع.

صحتك الجيدة سيحققها نظام غذائك اليومي والرياضة ولو لدقائق معدودة يوميا وليس الحماس على دايت معين ورياضة معينة ساعات طويلة لاسبوع ثم انقطاع.

حريتك المالية سيحققها توفيرك واستثمارك مبالغ صغيرة بشكل مستمر وليس الصفقة الحالمة التي ستحقق لك مليون ريال في يوم.

جودة علاقتك مع اي شخص سيحددها اسلوبك في التعاملات اليومية البسيطة.

اقتراح: اكتب ثلاثة امور لو قمت بها بشكل يومي ولو بشكل بسيط ستغير من حياتك للافضل وضع خطة للالتزام بها.

٢٤ قانون الخمس دقائق

اذا لم يكن لك نفس ان تقوم بمهمة معينة فهنالك خدعة معينة قد تساعدك. قل لنفسك سأقوم بهذه المهمة لمدة خمس دقائق فقط ثم اتوقف. في اغلب الاوقات ستجد نفسك تكمل المهمة ولا تتوقف. السبب ان اصعب شي هو البدء في الموضوع ولكن عندما تبدأ فالإكمال سهل. هذه دائما استخدمها في الرياضة بالذات. فكثير احياناً اكون مكسل اني أقوم أسوي رياضة. فأقول لنفسي خلاص حأقوم أسوي ٥ دقائق فقط. فلما أبدأ فعلياً اجد نفسي كمّلت.

اقتراح: المرة القادمة عندما تكون لديك مهمة مالك نفس تكملها قول لنفسك ٥ دقائق فقط وحوقف.

٢٥ قانون الضفدع

Eat the frogs first هو مبدأ ان تبدأ اعمالك بالمهام التي لا تحب القيام بها فهذا سيفرغ باقي يومك ويحسن نفسيتك للقيام بالاعمال التي تحبها لاحقا. هذا المبدأ اطبقه في الاكل ايضا. ففي صحني دائما ابدأ بأكل الاقل لذة ثم انتقل للأكثر لذة. وهو مبدأ (Save the best for last).

اقتراح: جرب اليوم ان تبدأ بعمل الواجبات الدراسية قبل اللعب ، او عمل مهمة شاقة قبل مهمة سهلة.

٢٦ قانون رد الفعل

نيوتن اهدانا قانون فزيائي مهم جدا وهو : لكل فعل رد فعل مساوي له في القوة ومعاكس له في الاتجاه. في الحقيقة هذا قانون حياة. كل شيء تقوم به اعرف انه سيعود لك بنفس القوة في يوم ما. المشكلة ان الناس لا تستوعب هذا الامر لان انعكاس الامر عليك قد يستغرق اشهراً او سنين فلن يأتيك الرد في يومها. لو ظلمت انسان فهذا فعل باتجاه معين وقوة معينة. تأكد ان هذا الظلم سيعود عليك باتجاه معاكس وبنفس القوة في يوم من الايام. والعكس صحيح لو احسنت لشخص فهذا الاحسان سيعود لك بنفس القوة في يوم من الايام. عش حياتك وانت متأكد ١٠٠٪ من هذا القانون وستتغير الكثير من تصرفاتك.

اقتراح: اكتب قائمة بكل من ظلمت واعد المظالم الى اهلها فان كانوا ميتين او غير متواجدين فاستغفر لهم وتصدق عنهم لعل الله يجعل لك درعا حاميا من الاثر المعاكس لظلمك.

٢٧ قانون ال ٨٠/٢٠

يقال ان ٢٠٪ من الاعمال تؤدي الى ٨٠٪ من النتائج. الذكي هو الذي يعرف كيف يحدد هذه ال ٢٠٪ ليركز عليها فيرفع انتاجيته. وهذه ليست فقط في العمل ولكن ايضا في العلاقات وفي الاسرة وفي تربية الاولاد ... الخ.

اقتراح: حاول ان تحدد ال ٢٠٪ من عمل معين التي لها اكبر الاثر على النتائج وحاول ان تضع خطة للتركيز عليها على حساب الاعمال الاخرى.

٢٨ ساندويتش النقد

النقد صعب على اي انسان تقبله. ولكن هنالك استراتيجيات تزيد من احتمال تقبل النقد وان لا يواجه برفض. حاصر النقد بالمدح لتقلل من اثره السلبي. بمعنى اذا اردت ان توجه نقداً لأحد فابدأ اولاً بمدحه والثناء عليه ثم انقد ثم انه الكلام بثناء آخر. المهم ان يكون الثناء على امور مستحقة فعلا وليس مجاملة.

اقتراح: الا تنقد احد امام الناس فهذا يصّعب المسألة، وحاول ان يكون النقد بينك وبينه دائما. فالنصيحة في العلن فضيحة.

٢٩ كندل



اليوم اصبحت القراءة وشراء الكتب في متناول يد الجميع وبسرعة عجيبة لك تتوفر للبشرية عبر كافة عصورها. امازون دوت كوم (Amazon.com) بتوفيرهم كتب الكندل (الكتب الالكترونية) غيروا مفهوم القراءة للابد. اليوم باستطاعتك البحث في ملايين الكتب وتحميل ما تشاء خلال ثوان وانا اذكر الى عهد قريب من ٢٠ سنة فقط كنت اشتري الكتب من امازون وادفع مبلغ كبير للشحن واضطر استنى ٢٠ يوم على الاقل حتى تصل الكتب. اليوم مبلغ زهيد وخمس ثوان والكتاب بين يديك. والكندل تطبيق ممكن يحمل على الايفون او الايباد يعني مو لازم تشتري نفس الجهاز. وفي امكانيات رائعة عند قراءة الكتب. تحديد العبارات المهمة، كتابة التعليقات، وضع علامات اعلى الصفحات، نسخ ولصق العبارات، وغيرها من الخواص التي تجعل تجربة القراءة مفيدة وعملية بطريقة لم تكن متوفرة في الكتب الورقية.

اقتراح: جرب تحميل تطبيق كيندل على الايباد واشتري كتاب اون لاين وعيش التجربة.

٣٠ القراءة اليومية

لا يمكن ان تصبح القراءة عادة لو تركتها للظروف، وقليل دائم خير من كثير منقطع. اقرأ كل يوم نص ساعة فقط افضل من انك لا تقرأ ثم في يوم تتحمس وتقرأ ساعات متواصلة. لو قرأت نص ساعة يوميا فستستطيع قراءة ٤٥ كتاب. هذا لوحده كفيل بأن يغير حياتك تغيير لم تكن تحلم انه ممكن. وهذا عن تجربة، فكم من جملة في كتاب قلبت كياني ١٨٠ درجة

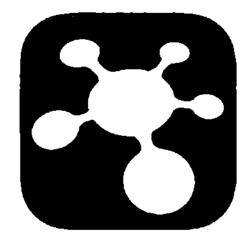
اقتراح: لا تترك القراءة للظروف ولكن ثبت لها وقت ثابت في مكان ثابت لمدة ثابتة بدون استثناءات. اغلق فيها جوالك وركز فيها على القراءة. كل يوم بعد صلاة العصر في الغرفة مثلاً.

٣١ القراءة الصوتية

لو تقضي في السيارة ساعة يوميا من عمر ١٨ الى ٨٠ فهذه ٣ سنوات كاملة بدون نوم. يعني تعادل تقريبا ٩ سنوات من حياتك العادية. وهي مدة كافية لانهاء شهادة البكالوريوس والماجستير والدكتوراه. فقط من وقت السيارة. من ضمن الامور اللي تساعدك تستثمر هذا الوقت قراءة الكتب. كيف تقرأ وانت سايق ؟ الحل في الكتب الصوتية وهي منتشرة جدا هذه الايام. امازون لديهم ملايين الكتب الصوتية اللي ممكن تشتريها وتحملها في جوالك في ثواني. ايضا هي فرصة اثناء الرياضة ممكن تسمع كتب صوتية وتنهي الكثير من الكتب بهذه الطريقة. وبمناسبة القراءة مع الرياضة

اقتراح: قم بشراء كتاب صوتي و عيش تجربة الاستماع له في السياره أو أثناء الرياضة.

٣٢ ترتيب الافكار



افضل طريقة استخدمها عندما اريد ان اجلس جلسة تفكر او عصف ذهني او تحليل لامر ما، هو استخدام الخرائط الذهنية. لها كتب كثيرة تشرحها. وافضل تطبيق جوال وايباد لاستخدام الخرائط الذهنية هو تطبيق (Ithoughts).

اقتراح: حمل التطبيق وتعرف على سحر استخدام الخرائط الذهنية في تنسيق وترتيب الافكار.

٣٣ افكار للسعادة

دائما ابحث عن افكار وأدوات تساعدني للوصول للسلام النفسي أو السعادة الداخلية، احيانا يكون كتاب أو تطبيق جوال أو مقالة أو تجربة جديدة. يوجد تطبيق جميل اسمه (Happify) يعطيك افكار جميلة ومختلفة كل يوم لمساعدتك في تحسين حالتك النفسية وتقليل مستوى القلق ورفع مستوى السلام.

اقتراح: حمل التطبيق وجربه لفترة فقد يفتح لك افكار جميلة تساعدك في بحثك عن السلام الداخلي.

٣٤ الهدايا

دايما احب ان اهدي الناس هدايا تنفعهم وتفيدهم ومن ضمن ذلك لما بعض اقربائي الصغار اتزوجوا فكانت هديتي لهم مبلغ مالي على شكل اسهم استثمارية. فكنت اقول لهم هدية زواجك المبلغ الفلاني ولكن افتح حساب استثماري وسأحول المبلغ لك لتشتري فيه اسهم. ورغم ان المبالغ بسيطة ولكن الفكرة ان الاستثمار على المدى البعيد يظهر اثره بعد سنوات.

اقتراح: دائما فكر في هدايا للناس يكون لها اثر ايجابي في حياتهم سواء استثمار او غيره (انت دور وشوف). وابتعد عن الهدايا التقليدية (ساعة، اسورة، قلم، الخ). فهذه كل الناس ستهديها على كل حال فلتكن هدية مختلفة عن المألوف ومفيدة.

٣٥ استثمار شهري

اعتبر ان دخلك هو ٩٠٪ فقط من دخلك الحالي واستثمر الباقي بشكل مستمر. اي انسان يستطيع ان يعيش ب٩٠٪ من دخله الحالي لو نظم اموره. فالذي دخله ٥٠٠٠ في الشهر يستطيع ان يعيش على ٤٥٠٠ والذي دخله ١٠٠٠٠ يعيش على ٩٠٠٠ لماذا ؟ لان هذا من اسرار الوصول للحرية المالية. التوفير والاستثمار بشكل مستمر لسنوات عديدة. قليل دائم خير من كثير منقطع. حسبة بسيطة : لو اليوم استثمرت ٦ آلاف ريال ثم كل سنة وضعت ٦ آلاف ريال استمثار اضافي من توفيرك. وحصلت على عائد ١٠٪ على هذا الاستثمار واعدت استثماره مرة اخرى بشكل سنوي. فبعد ثلاثين سنة سيكون لديك مليون ريال. قد تقول: وانا حستنى ٣٠ سنة ؟ ايوه هذا هو التخطيط للتقاعد. فلو بدأت بالاستثمار وانت عمرك ٣٠ سنة فهذا تخطيط لسن الـ٦٠. فخالد في عمر الـ٣٠ قاعد يوفر ويدفع لخالد في عمر الـ ٦٠ فإذا تقاعد خالد في عمر الـ ٦٠ وعاش حياة طيبة بسبب هذا التوفير فسيشكر خالدفي عمر الـ ٣٠.

اقتراح: قرر ان تعتبر دخلك هو ٩٠٪ من دخلك الفعلي وال ١٠٪ المتبقية قرر اين تستثمرها بشكل مستمر. لتفاصيل أكثر حول موضوع الحريه الماليه راجع مقال **(مقال المال - قسم مع نفسي)**

٣٦ التفويض

الوقت من ذهب ، والتفويض من اهم المهارات لاستثمار وقتك. التفويض باختصار هو : اعطاء مهام تقوم بها حاليا لشخص اخر يقوم بها بدلا عنك.

خطوات التفويض:

١. حدد المهام التي تود ان تفوضها (ابدأ بمهمة واحدة كتجربة)

٢. اختر الشخص المناسب لتفويض المهمة له (ممكن يكون عامل لديك او موظف او فرد من افراد الاسرة الخ)

٣. قم بإبلاغ الشخص بالأمر

٤. قم بتدريبه بشكل جيد للقيام بالمهمة بالشكل الذي تريد

٥. مبروك! وفرت على نفسك وقت لتقوم به بمهام اخرى تفيدك في حياتك.

بشكل عام القاعدة هي: اي مهمة يمكن ان يقوم بها غيرك بنفس المستوى فقم بتفويضها. والمهام قد تكون امور بسيطة مثل شراء الاغراض المنزلية مثلاً او تغيير لمبات البيت او تعبئة بنزين السيارة. وقد تكون طبعا مهام اصعب واعقد.

اقتراح: اكتب قائمة بثلاث مهام ستقوم بتفويضها هذا العام.

٣٧ موقع فايفر

fiverr

كنا تحدثنا عن فكرة التفويض. الآن توجد عدة مواقع رائعة توفر كل ما يخطر في بالك من خدمات. من ذلك موقع (Fiverr.com). مئات الخدمات المختلفة يقدمها الاف المختصين وبأسعار معقولة جدا. امثلة للخدمات : ترجمة من لغة الى لغة ، عمل برزتيشن ، عمل فيديو انيميشن لموضوع معين ، كتابة السيرة الذاتية ، عمل جدوى اقتصادية لمشروع ، اقتراح نظام غذائي صحي بوصفات اكلات يومية ، الرد على الايميل (سكرتارية)، تلخيص الكتب، عمل بحث لموضوع معين...الخ. هذه عينة فقط. كل ما تحلم به من اعمال موجود، والجميل ان كل خبير مقدم للخدمة يوجد عليه تقييم ممن استخدموا خدمته.

اقتراح: حدد مهمة ليست لديك خبرة فيها وادخل على الموقع واطلبها من خبير.

٣٨ الشكر اليومي

عادة رائعة ممكن ان تقوم بها يوميا قبل النوم : اكتب ثلاثة امور حصلت لك خلال اليوم تستحق الحمد والشكر. ملاحظة النعم التي تعيش فيها هو دواء للسلامة النفسية. فالالم النفسي من اهم اسبابه التركيز على الجوانب السلبية في حياتنا وتناسي الجوانب الايجابية الكثيرة جدا. البس نظارة الشكر كل يوم قبل النوم.

اقتراح: اذهب للمكتبة واشترِ دفتر سميه دفتر الشكر وابدأ من اليوم كتابة النعم التي تحصل لك يوميا.

٣٩ موقع كيفا

فكرت في يوم كيف ممكن اساعد ناس على شكل قروض وليس صدقات حول العالم فاكتشفت بعد البحث موقع رائع اسمه (kive.org) يعرض الموقع حالات حول العالم مع توضيح المبلغ المطلوب ولأي غرض سيصرف (تعليم، صحة، تجارة الخ). صارلي الآن استخدمه ٣ سنوات وهو تجربة رائعة. مع العلم ان معدل اعادة القروض يصل الى ٨٩٪ وهذا هو الجميل في الأمر لان المبلغ الذي ستقرضه سيعود اليك ثم بامكانك ان تقرضه مرة اخرى وهكذا. فيصير كأنه مبلغ وقف خيري. القرض من اعظم الاعمال لذلك قرنه الله بنفسه حيث قال﴿ مَّن ذَا ٱلَّذِى يُقْرِضُ ٱللَّهَ قَرْضًا حَسَنًا فَيُضَٰعِفَهُۥ لَهُۥٓ أَضْعَافًا كَثِيرَةً ﴾[البقرة، ٢٤٥]

اقتراح: اذهب الى موقع كيفا وقم بعمل قرض الآن لشخص محتاج.

٤٠ الوصية

رغم ان الموت من الأمور الحتمية في هذه الحياة. ورغم اننا نعلم يقينا ان الموت يأتي فجأة ومع ذلك فنحاول تجنب التفكير فيه والاستعداد له خاصة لو الواحد كان لسا شباب. من اروع التجارب الروحية التي يمكن ان تقوم بها هي كتابة الوصية. والوصية ليست كما يعتقد البعض متعلقة بالمال فقط فالمال هو اهون الامور خاصة ان منظومة توزيع الميراث واضحة لدينا في الشريعة. ولكن توجد ابعاد اخرى مهمة عند كتابة الوصية. ادناه بعض الأمثلة لما يمكن ان تتضمنه الوصية:

١. حدد اي طلبات معينة وقت الغسل.

٢. حدد من تريد ان يصلي عليك واين تود ان تكون الصلاة في مسجد معين او مدينة معينة.

(وبشكل عام حاول ان تخفف على اهلك بألا تثقل عليهم بطلبات مرهقة كأن تطلب الصلاة عليك في مدينة بعيدة مثلا)

٣. حدد دعاء معين تريد المصلين ان يدعوا لك به ممكن ان يقوم الامام بإبلاغ المصلين به قبل الصلاة.

٤. فكر ايش تحب الناس يدعولك ؟

٥. حدد اين تود ان تدفن ولو تود الدفن بجوار شخص معين.

٦. شدد على اهمية سداد الديون والمستحقات لأصحابها بشكل سريع، فلا تريد ان تموت وعليك ديون لا تسدد فتكون سببا في ظلمك للناس وبالتالي معاناتك بعد الموت.

٧. خصص نسبة معينة من ثروتك للوقف الخيري تحدد كيف وأين يصرف.

٨. التبرع بالأعضاء عمل جليل وفيه احياء للنفس وانقاذ للأحياء. توجد عدة أعضاء يمكن التبرع بها لانقاذ او تحسين حياة شخص آخر بمافيها القلب والكلية والبنكرياس... التبرع بالأنسجة لوحدها ممكن تحسن من حياة ٥٠ شخص. فتخيل الحسنات والخيرات التي ستأتيك بعد مماتك.

٩. حدد ما تريد عمله باغراضك الشخصية، ملابسك، سيارتك، مقتنياتك، واطلب تسليمها لجهات خيرية لتوزيعها على المحتاجين.

١٠. حدد ماذا يتم عمله بحساباتك في السوشل ميديا ؟ تريدها تصبح وقف خيري يديره احد اقاربك بوضع ادعية او مواد اخرى مفيدة بشكل مستمر؟ ام تود اغلاقها؟

١١. اكتب رسائل لأقرب الاشخاص اليك (أصدقاء او أهل). اجلس واكتب لهم ما تريد ان تقوله لهم وانت ميت؟ اشكرهم على عشرتهم. اعتذر منهم عن اخطائك معهم ، انصحهم في ما يفيدهم في حياتهم.

اقتراح لكتابة الوصية:

١. خصص ثلاث ساعات من وقتك في مكان هادئ تكون فيه لوحدك دون ازعاج احد ومعك ورقة وقلم.

٢. اغلق جوالك وتأمل ما تريد ان توصي به بعد مماتك. وقم بكتابة وصيتك. ثم سلم نسختين منها للمقربين لك في ملف مغلق واطلب منهم عدم فتحه الا بعد موتك. وفي حال تحديث الوصية ان لزم الامر بعد عدة سنوات فقم باستبدال القديمة بالجديدة بشكل مستمر.



رفيق دربي في الخلوة الكيندل - عليه حملت اكثر من اربعين كتابا



مترقب



وجاءت القبيلة 😊



الغزال مستني نصيبه اليومي من التفاح

مع

القصص وسيلة لايصال رسائل معينة بشكل سلس ومؤثر. ولذلك نجد ان القرآن مليء بالقصص لانه اسلوب محبب للنفس البشرية.

كل القصص هنا مقتبسة من مصادر متنوعة ولكل قصة هنا حكمة وفائدة في جوانب مختلفة في الحياة.

١ المزارع والحصان

يُروى في الثقافة الطاوية (فلسفة صينية عميقة) أن مزارعًا فقد حصانه، وكان حصانه الوحيد، فأتاه جاره يعزيه في مصيبته، فقال المزارع: من يدري أنها شر؟

وفي اليوم الثاني رجع الحصان، ومعه مجموعة من الأفراس الوحشية، فجاءه جاره يهنئه، فقال المزارع: من يدري أنها خير؟

وفي اليوم الثالث ولد المزارع يحاول ركوب أحد الأفراس الوحشية، فسقط، وكسرت رجله، فجاء الجار يواسي المزارع، فقال: من يدري أنه شر؟

وفي اليوم الرابع جاء جنود الإمبراطور لأخذ الشباب للجيش، فوجدوا ولد المزارع مكسور الرجل، فتركوه، فجاءه الجار يبارك، فقال المزارع: من يدري... ؟

الإنسان علمه قاصر جدًا جدًا جدًا، وفهم هذا القصور والجهل سيريحه كثيرًا في عدم الحكم على الأشياء، وأن يتوازن في الحياة، فلا يبالغ في الفرح عند المسرَّات، فلعلها تجلب المضرَّات، ولا يبالغ في الحزن عند المضرَّات، فلعلها تجلب المسرَّات.

ويلخص هذا المفهوم آيتان:

الأولى قوله تعالى: ﴿وَعَسَىٰٓ أَن تَكۡرَهُواْ شَيۡـٔٗا وَهُوَ خَيۡرٞ لَّكُمۡۖ وَعَسَىٰٓ أَن تُحِبُّواْ شَيۡـٔٗا وَهُوَ شَرّٞ لَّكُمۡۚ وَٱللَّهُ يَعۡلَمُ وَأَنتُمۡ لَا تَعۡلَمُونَ﴾ [البقرة: ٢١٦].

والثانية قوله عَزَّوَجَلَّ: ﴿مَآ أَصَابَ مِن مُّصِيبَةٖ فِي ٱلۡأَرۡضِ وَلَا فِيٓ أَنفُسِكُمۡ إِلَّا فِي كِتَٰبٖ مِّن قَبۡلِ أَن نَّبۡرَأَهَآۚ إِنَّ ذَٰلِكَ عَلَى ٱللَّهِ يَسِيرٞ ﴿٢٢﴾ لِّكَيۡلَا تَأۡسَوۡاْ عَلَىٰ مَا فَاتَكُمۡ وَلَا تَفۡرَحُواْ بِمَآ ءَاتَىٰكُمۡۗ وَٱللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخۡتَالٖ فَخُورٍ ﴿٢٣﴾﴾ [الحديد: ٢٢-٢٣].

٢ الأسماك

يحكى ان احد فلاسفة الصين، كان واقفًا على جسر فوق نهر يتأمل الأسماك، فقال لصاحبه: انظر إلى سعادة هذه الأسماك، وهي تؤدي وظيفتها في الكون، فقال صاحبه: أنت لست سمكة، فكيف عرفت أنها سعيدة؟ فلا تتفلسف!

فقال المعلم: وبنفس منطقك : انت لست انا فكيف عرفت أني لا أشعر بالأسماك؟

أقول: الإنسان يمكن أن يصل إلى درجة من الروحانية والنقاء، بحيث يشعر بأمور حوله، ويتناغم مع الطبيعة، لدرجة أنه قد يستغربها الإنسان العادي.

ومـن هـذا نـرى تفاعـل الرسـول -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مـع الجمـل- مثـلًا، عندمـا مـرّ علـى رجـل، فاشـتكى الجمـل إلـى رسـول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مـن ظلـم صاحبـه لـه، فعـن عبـدالله بـن جعفـر رَضِيَ اللهُ عَنْهُ قـال: «دخـل رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ حائطًا لرجل من الأنصار، فإذا جمل، فلما رأى النبي -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- حنّ، وذرفت عيناه، فأتاه النبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فمسـح ذفريه - أصل أذنيه وطرفيهما- فسـكت، فقال: من رب هذا الجمل؟ لمن هـذا الجمـل؟ فجـاء فتـى مـن الأنصار، فقال: لي يا رسـول الله، فقال: أفـلا تتقي الله في هـذه البهيمة التي ملّكك الله إياها، فإنه شكا إليّ أنك تجيعه، وَتُدْئِبُهُ (تَكُدُّه، وتُتعبه)»[1].

الصالحون الذين هذّبوا أنفسـهم سـنين، ونقّوها من الشهوات يصلون إلى هذه الدرجة من النقاء، وهي تُعـدّ مـن الكرامـات الإلهية لهم، وليس كرامات بمعنى أنها مكافأة لهم. لا، هي نتيجة طبيعية لسـنوات من التدريب على التحكم في النفس ورفع درجة الروحانية، فأصبح إحساسـهم قادرًا على استشـعار ما لا يستشعره غيرهم؛ يعني كأنهم نظفوا هوائي (أنتن) الاستقبال لاستقبال إشارات الكون.

٣ تناغم مع النمل!

من كتاب رحلتي مع غاندي:

لاحظت النمل وأنا جالس،فاقتربت وتأملت،فوجدت عددا منه يسـير ويبحث عن رزقه (أو على الأقل هذا ما قدرت) فشـعرت للحظة بوجه شـبه بيني وبيـن هذا النمل، وهو أن كلينا من خلق الله!! فوضعت إصبعي علـى أمـل أن تأتـي النملـة فتسـير على يدي لأتأمـل فيها. وفعلا جاءت واحدة وسـارت على يدي، وجلسـت أسـبح وتذكرت الآية (... لايحطمنكم سـليمان وجنوده وهم لايشـعرون)، فتساءلت هل ياترى تعرف النملة أنني أحمد؟؟ جلسـت أتأمل فيها وأسـبح بحمد الله وأعلم أنها أيضا تسـبح، (... لاتفقهون تسبيحهم...)، ثـم أطلقتهـا بسـلام. ثم رأيت بعدها بقليل نملة تسـير بسـرعة باضطراب وغير اسـتقرار، فجـال في بالي خاطـر: هل يعقل أنها شـعرت بوجود بشـر يسـبح الله فـأرادت أيضا أن تتواصل معه مثـل النملة الأولى؟؟ فوضعـت إصبعـي وفعـلا جاءتني النملة وسـارت على كفي!! تأملتها وقد هدأت حركتها وجلسـت أسـبح الله وأتأمل ثم أطلقتها وقلت لها في نفسي: بلغي سلامي لباقي النمل الذين معك وقولي لهم أنه في يـوم مـن أيـام الله، في بقعة من بقاع الله تسـمى الهند، جاءكم مؤمن يسـبح الله وألقى السـلام عليكم، ولقاؤنا القادم يوم القيامة إن شاء الله، لعلكم تشهدون أن «أحمد» سبحك يارب في هذا المكان، في هذه اللحظة (هذه كانت واحدة من أرقى اللحظات في حياتي).

(١) رواه أبوداود (١/ ٤٠٠)، والحاكم (٢/ ٩٩- ١٠٠)، وأحمد (١/ ٢٠٤- ٢٠٥)، وصحّحه الألباني في السلسلة الصحيحة (١/ ٢٨).

٤ أمي بعين واحدة

كانت لأمي عين واحدة، عندما كنت في المدرسة كنت أكرهها على ذلك، كرهت عدم حب أصدقائي لي بسبب ذلك، كرهت كيف يحدق الأطفال الآخرون في وجهها، ويبدو عليهم الاشمئزاز؛ كانت والدتي تعمل في وظيفتين لتؤمّن أفراد الأسرة، لكني كنت أشعر بالحرج منها، ولا أريد أن يراني أحد معها، كنت أتمنى في كل مرة تزورني فيها في المدرسة أن أختفي؛

شعرت بموجة من الكراهية تجاه المرأة التي جعلتني أضحوكة للمدرسة، وفي لحظة من الغضب الشديد قلت لوالدتي: أتمنى أن تموتي؛ كنت غير مبالٍ تمامًا بمشاعرها، ومع تقدمي في العمر كنت قد فعلت ما بوسعي لأبتعد عن والدتي، درست بجد، وحصلت على وظيفة في الخارج، وعليه فإنني لن ألتقيها، فتزوجت، وبدأت أكون أسرتي، وكنت مشغولًا مع عملي وأسرتي لتوفير حياة مريحه لأطفالي.

لم أعد أفكر في والدتي، غير أنها جاءت فجأة لزيارتي، فأخاف وجهها ذو العين الواحدة أولادي، فبكوا بشدة، عندها شعرت بالغضب الشديد؛ كنت غاضبًا من والدتي؛ إذ ظهرت فجأة، وأنا لم أسمح لها بالعودة في أي وقت مضى إلى بيتي وحياتي الأسرية الجديدة، فصرخت، وصرخت، ولكن والدتي اعتذرت بهدوء، وغادرت دون أن تقول ولو كلمة، بعد ذلك وصلتني دعوة لجمع شمل المدرسة الثانوية، أخذتني إلى مسقط رأسي بعد عقود، فلم أستطع مقاومة المرور بماضي طفولتي، فأبلغني جيراني أن والدتي وافتها المنية، وتركت لي رسالة، تقول فيها:

> ابني العزيز، يجب علي أن أبدأ بالاعتذار لزيارة منزلك وإخافة أطفالك، وأيضًا أنا آسفة لما سببته لك من إحراج، عندما كنت صغيرًا، كنت أعلم أنك قد تعود إلى المدينة لجمع الشمل الخاص بك، وقد لا أكون هناك حينها، وأعتقد أنه حان الوقت لأخبرك عن الواقعة التي حصلت في صغرك؛ ابني العزيز، لقد وقعت لك حادثة أفقدتك إحدى عينيك، عندها شعرتُ بحزن شديد؛ لأن طفلي الحبيب يكبر بعين واحدة، ولأنني أردت أن ترى العالم الجميل، فأعطيتك عيني.
>
> ابني العزيز، سأظل دومًا أحبك من أعماق قلبي، وأنا لم أندم على تقديم عيني لك، وإعطائك القدرة على التمتع بحياة كاملة.
>
> والدتك المحبة.

٥ أفضل من مئة حجة

مر على أحد الزهاد صديقٌ له نوى الحج (وكان قد حج قبل ذلك حجة الفريضة)، فسأله: لماذا تريد أن تحج؟ فقال: ابتغاء مرضاة الله، فقال الزاهد: ألا أدلك على طريق لمرضاة الله، وأنت في بيتك؟ قال: بلى، فقال: اذهب بدراهم الحج، فأعطِها عشر أنفس، ثم قال: «إدخالك السرور على قلب امرئ مسلم، وتُغيث اللهفان، وتكشف ضرَّ المحتاج، وتُعين الرجل الضعيف أفضل عند الله من مئة حجة بعد حجة الإسلام».

عن عمر بن الخطاب رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ يقول: سئل رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أي الأعمال أفضل؟ قال: «إدخالك السرور على مؤمن، أشبعت جوعته، أو كسوت عريه، أو قضيت له حاجة». [1]

أقول: ليتنا نفهم فقه الأولويات، فتجد إنسانًا يستسهل، فيبني مسجدًا، مع أن الحي فيه مساجد عدة، بينما هناك فقراء وأيتام ومشردون! وهذا ليس تقليلا من بناء المساجد ولكن الأولى هو اغاثة المحتاج فالله جعل لنا الارض مسجدا وطهورا.

٦ سيد هارتا

كان ولد ملكٍ عظيمٍ، ومن شدة حب أبيه له أمر أن يبقى في القصر طوال حياته، وأن تُقدَّم له الملذات كلها، وألا يرى أي شيء سيئ؛ فلا يرى أي مريض، أو ميت، أو أي مصيبة من مصائب الحياة، وبالفعل عاش (سيد هارتا) في القصر منعَّمًا مكرَّمًا، وتزوج في شبابه من امرأة جميلة أنجبت له ولدًا بصحة وعافية، لكن (سيد هارتا) -على الرغم من المتع كلها التي كان فيها- شعر بشيء ناقص، ولم يكن سعيدًا، فقال لأحد خدامه: أخرجني من القصر؛ أريد أن أرى العالم خارجه، وبالفعل خرج وهو متنكر، فرأى أول ما خرج رجلًا منحني الظهر، أبيض الشعر يظهر عليه التعب، فقال ما هذا؟ فقالوا له: هذا الهرم أيها الأمير، فقال: ما الهرم؟ فقالوا: هذا ما يحصل للجسد عندما يكبر، فساروا قليلًا، فرأى رجلًا ملقى على سرير، فقال: ما هذا؟ فقالوا: هذا المرض يا أمير، فقال: ما المرض؟ فقالوا: هذا ما يصيب الجسد، فساروا، ثم رأى جسدًا ملقى لا يتحرك، فقال: لماذا لا يتحرك هذا الرجل؟ فقالوا: هذا الموت أيها الأمير، فقال: وما الموت؟ قالوا: هذه نهاية كل إنسان، فاستغرب وانزعج، وشعر بأن حياته في القصر كانت وهمًا، فقرر ألا يعود إليه، وذهب إلى الجبال، وعاش حياة قاسية جدًا من الرهبنة والتقشف سنواتٍ، حتى قيل: إنه وصل إلى درجة أن يأكل حبة أرز واحدة يوميًا! لكنه بعد سنوات عدة أيضًا لم يشعر بالسعادة، فلا حياة الترف أسعدته، ولا حياة التقشف أرضَتْه، فقرر أن يجلس تحت شجرة، وألا يتحرك من تحتها حتى يكتشف (الحقيقة)، وجلس مدة، قيل: ثلاثة أيام، وقيل: أربعين يومًا، وهو لا يتحرك من تحت الشجرة، حتى أصبح الـ (بوذا) وهي كلمة معناها (The Enlightened One) (الرجل المستنار)، وبدأ ينشر ما اكتشفه من تحت الشجرة.

---

(١) أخرجه الطبراني في الأوسط (٥/ ٢٠٢ رقم ٥٠٨١)، وحسَّنه لغيره الألباني في صحيح الترغيب والترهيب (١/ ٢٣١ رقم ٩٥٤).

وهي المبادئ الأربعة:

١. الحياة معاناة.

٢. المعاناة سببها الارتباط والتعلق بالملذات.

٣. طريق المعاناة يمكن أن تنتهي بفك الارتباط بالملذات.

وذلك عن طريق اتباع الطرق الثمانية: الرؤية الصحيحة، والنية الصادقة، والقول الصادق، والفعل الصادق، والحياة الفاضلة، والجهد الصادق، والتركيز الصحيح، والتفكير الصحيح، وبدأ الـ (بوذا) ينشر مبدأ الوسطية.

حاول الناس فهم تعاليمه، فلم يفهموا، فأحضر الـ (بوذا) عودًا، وأرخى أوتاره جدًا، وقال لرجل: اعزف، فقال: لا أستطيع؛ فالأوتار مرخية، ثم شدّ الأوتار بقوة، وقال: اعزف، فقال: لا أستطيع؛ فالأوتار مشدودة زيادة عن المطلوب، ثم عدَّل الـ (بوذا) الأوتار للحال الوسط، فعزف الرجل، فقال له الـ (بوذا): الوسطية هي الطريق للسعادة. اليوم أتباع بوذا حول العالم يُقدَّرون بـ ١٥٠ مليونًا إلى ٣٠٠ مليون، صحيح أن الديانة حُرِّفت، وأُدخلت فيها أمور كثيرة لم تكن من تعاليم بوذا الأصلية، ولكن الصحيح والواضح من تعاليمه فيه الكثير من الفوائد والكثير من التلاقي مع مبادئ الإسلام.

٧ يعبدون شجرة!

سمع رجل بقوم يعبدون شجرة، فغضب، وعزم على أن يقطع هذه الشجرة، وهو في طريقه أتاه الشيطان في صورة رجل، وقال: ما لك وما لهم، دعهم واذهب إلى بيتك، فستجد في كل صباح عشرة دراهم تحت وسادتك! فذهب الرجل، ووجد المال في الأيام الأولى، ثم انقطع الأمر، فلم يعد يجد دراهم، فغضب، وذهب ليقطع الشجرة، فلقيه الشيطان نفسه، فقال له: إلى أين؟ فقال: ذاهب إلى قطع الشجرة، فقال الشيطان: قبل أن تقطعها سأقطع يدك!، فقال الرجل: ما لك لم تقل هذا الكلام بالأمس؟، فقال الشيطان: بالأمس كان غضبك لله، فلم أستطع أن أمنعك إلا بالحيلة، أما اليوم فغضبك للدراهم فلي عليك سلطان.

أقول: كثير من الغضب في عصرنا هذا، حتى ولو كان باسم الدين، هو في الحقيقة غضب للنفس، ولذلك لا يحصل النصر! فمثلا لماذا يغضب المسلمون غضبا عارما عندما تتم الاساءة للرسول محمد ﷺ. ولا يحصل نفس الغضب عندما تحصل اساءات يومية للمسيح عَلَيْهِ السَّلَامُ ولموسى عَلَيْهِ السَّلَامُ؟ اليس المفترض الغضب عند الاساءة لاي نبي من انبياء الله؟ والامر الالهي واضح حين قال (لا نفرق بين احد من رسله)؟

اذن هل هو غضب لله فعلا؟ ام هو غضب للنفس لان الرسول محمد ﷺ هو عربي وهو رسولنا نحن. فاذا حصلت اساءة له فنشعر كأن الإساءة والسخرية علينا نحن! هنالك شعرة بين الغضب لله والغضب للنفس.

٨ الزاهد

يُحكَى أن زاهدًا كان يعيش تحت شجرة أمام قصر أحد الملوك، فإذا استيقظ الملك من نومه رأى الزاهد في عبادته، فأعجب به، وذهب إليه يومًا، فقال له: أيها الزاهد، أنا معجب جدًا بزهدك، وأدعوك إلى أن تكون معي في القصر، فردَّ الزاهد: لا بأس، أذهب معك، فاستغرب الملك في نفسه، فكيف هو زاهد، ورضي أن يأتي معه إلى القصر؟! وبدأ يشك في حقيقة هذا الرجل وصدقه، ولكن لأنه دعاه التزم بالدعوة، وبالفعل سكن الزاهد في القصر، وقُدّمت له غرفة كبيرة، وسرير كبير ومريح، وكل أنواع الطعام، فرآه الملك في غرفته ينام على السرير، وليس على الأرض، ورآه يأكل من أطايب الطعام، فشكَّ أكثر، واستغرب، فصارح الزاهد، وقال: في نفسي شيء منك، أنت زاهد، فكيف تنام على السرير، ولم تزهد في أنواع الطعام المختلفة؟! فما الفرق بيني أنا الملك وبينك أنت الزاهد، طالما لا تمانع أن تعيش مثلي؟ فقال الزاهد: تعالَ معي، وسأشرح لك، فخرجا من القصر، وبدأا في السير حتى خرجا من القرية، فقال الملك: هيا قل لي الآن، فقال له: سر معي قليلًا، فسارا حتى ضاق صدر الملك، وقال له: هيا اشرح لي الأمر، فقال: أنا ذاهب، ولن أعود للقصر، فما رأيك أن تأتي معي؟، فقال الملك: مستحيل طبعًا أن أترك القصر، ما هذا الطلب الغريب؟، فردَّ عليه الزاهد: هذا هو الفرق بيني وبينك، أنا لا أمانع في أن أسكن تحت شجرة، أو أن أسكن في قصر، ففي كل حال من الأحوال نعمة من الله عليَّ أراها، والآن أنا لا أمانع في ترك القصر، أنا كنت في داخل القصر، ولم يكن القصر في داخلي، ولذلك أستطيع الذهاب بلا عودة، أما أنت فالقصر في داخل قلبك. الزهد يا أيها الملك، مكانه هنا، وأشار إلى قلبه.

٩ علي وأبوبكر وعمر رضي الله عنهم

قال رجل لأحد التابعين: عليٌّ أحبُّ إليَّ من أبي بكر وعمر، فقال له التابعي: أما إن عليًا لو سمع كلامك لأوجع ظهرك، إذا كنتم تجالسوننا بهذا الكلام، فلا تجالسونا!

يحزن قلبي أن أرى المسلمين اليوم يختلفون، ويختصمون، ويتجادلون في أفضلية الصحابة، وهذا الاختلاف والاختصام والجدال أمر لا يسمن ولا يغني من جوع، ولن يغير من واقعنا شيئًا، بل سيزيد واقعنا بؤسًا وشقاء!

تخيَّل لو أن أمريكا اليوم منقسمة إلى أحزاب بينها حروب فقط لأن حزبًا يقول: واشنطن أفضل، وحزب آخر يقول: توماس جفرسون أفضل! أيُّ منطق هذا؟! ثم إن الصحابة على الرغم مما كان بينهم من اختلاف، يبقى الود والاحترام بينهم نبراسًا يُهتدى به في أدب الاختلاف وتباين وجهات النظر.

صدقًا: ماذا سنستفيد اليوم لو أثبتنا أن عليًا أفضل من عمر، أو أن عمر أفضل من علي؟ هل هذه المسألة ستعالج مشكلات الفساد والظلم والبطالة والقذارة المنتشرة في بعض أنحاء العالم الإسلامي؟ هل سنصبح أعدل أمة إذا أثبتنا أن عليًا أفضل من عمر؟ أم سنصبح أحسن أخلاقًا إذا أثبتنا أن عمر أفضل من علي؟

١٠ شارب الخمر

كان أبوحنيفة يُحيي الليل بالصلاة والعبادة، وجاره يشرب الخمر، ويردّد الشعر بصوت عالٍ مسموع، فلم يتبرم أبوحنيفة، أو يشتكيه، وذات ليلة اختفى الصوت، فسأل الإمام عن جاره؟ فقيل له: إنه محبوس، فذهب أبوحنيفة إلى أمير الكوفة، وتشفّع له لدى الأمير، فخلّى الأمير سبيله، فخرج الجار مع الإمام، فتاب الرجل، وقال للإمام: لقد حفظت، ورعيت، جزاك الله خيرًا عن حرمة الجوار ورعاية الحق.

هذه القصة على بساطتها لكنها تطبيق عملي للآية: ﴿ ٱدۡعُ إِلَىٰ سَبِيلِ رَبِّكَ بِٱلۡحِكۡمَةِ وَٱلۡمَوۡعِظَةِ ٱلۡحَسَنَةِۖ وَجَٰدِلۡهُم بِٱلَّتِي هِيَ أَحۡسَنُۚ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعۡلَمُ بِمَن ضَلَّ عَن سَبِيلِهِۦۖ وَهُوَ أَعۡلَمُ بِٱلۡمُهۡتَدِينَ ﴾ [النحل: ١٢٥]. المسألة ليست صراخًا وصوتًا عاليًا وخطبًا؛ فبالأخلاق تأسر القلوب، وإذا أسرت القلوب استمع لك الناس.

١١ الأدب

قال عبدالله بن وهب (١٢٥- ١٩٧هـ)؛ عالم مصر: «لزمت الإمام مالك ٢٠ سنة، فتعلمت منه العلم في سنة، وتعلمت منه الأدب في ١٩ سنة!».

الدين والتدين والفقه والحديث ان لم يكن لها اثر مباشر على اخلاق الانسان وعلى تهذيب النفس، فما فائدتها ؟

ما فائدة ان يحفظ الانسان صحيح البخاري واصول الفقه ثم يغتاب ويحقد ويسرق ويؤذي غيره بعدم احترام قواعد المرور مثلا ؟

الدين المعاملة. فإن كان تدينك مخلوطا بسوء خلق فراجع هذا التدين فلا يُسمى تدينا.

١٢ هل جزاء الإحسان إلا الإحسان

﴿ هَلۡ جَزَآءُ ٱلۡإِحۡسَٰنِ إِلَّا ٱلۡإِحۡسَٰنُ ﴾ [الرحمن:٦٠]: من كتاب **(شوربة الدجاج)**:

يُحكَى أن أخوين كانا يعملان في حقل: أحدهما متزوج ولديه أولاد، والآخر الأعزب، وفي نهاية كل يوم عمل كانا يتقاسمان المحصول والأرباح بالتساوي.

وفي يوم فكّر الأخ الأعزب، وقال في نفسه: ليس من العدل أن أحصل على مثل أرباح أخي؛ فهو متزوج ولديه أولاد، وبالتأكيد مصاريفه أكثر من مصاريفي، فقرر أن يذهب في ليل كل يوم في الخفاء، ومعه شوال من المحصول، ويضعه في السر بين شوالات أخيه، واستمر على هذا العمل يوميًا.

وفي الوقت نفسه فكر الأخ المتزوج، وقال: ليس من العدل أن أحصل على مثل أرباح أخي؛ فأنا على الأقل لدي زوجة وأولاد، وسيكونون عونًا لي عند الكبر، أما أخي فعزب، فمن يعتني به عند كبره، فقرر أن يتخفى في الليل، ويأخذ شوالًا من المحصول، ويضعه مع محصول أخيه في السر.

استمر الأخوان على هذه الحال سنين، وكل واحد متعجب كيف أن عدد الشوالات لديه لا ينقص!

وفي إحدى الليالي التقى الأخوان مصادفة، ففهم كلٌّ منهما ما يقوم به الآخر، فبكيا، وتعانقا.

أقول:

توجد قوانين كونية وضعها الله سُبْحَانَهُۥ وَتَعَالَىٰ في الأرض مثل قوانين الجاذبية والحركة وغيرها، ولكنها في قوتها نفسها، وفي ثباتها نفسه، ومن ضمن هذه القوانين قانون: ﴿ إِنَّ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَعَمِلُواْ ٱلصَّٰلِحَٰتِ إِنَّا لَا نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا ﴾ [الكهف:٣٠].

لدىّ إيمان عميق أن أي عمل خير يقوم به الإنسان، يُعدُّ كأنك تضرب كرة تنس إلى الحائط، فلا بد أن تعود إليك الكرة مرة أخرى، وكذلك الإحسان لا بد أن يعود إليك مرة أخرى، عن طريق قوى كونية تعمل في الخفاء دون أن تعلمها أنت.

١٣ هو أبي

(هو أبي) من كتاب **(شوربة الدجاج)** بتصرف:

هذه الرسالة وجدها الموظفون في مستشفى إحدى الدول:

إلى كل موظف في هذا المستشفى، عندما تأخذون ملف العميل اليوم، وتقرؤون تقريره الطبي، فأرجو أن تتذكروا ما سأقوله لكم الآن:

قضيت أمس معكم، فقد كنت مع أبي وأمي، وشاهدت كيف تحوَّل أبي في مستشفاكم إلى مجرد رقم ملف! وكيف عُومل؛ لأنه ليس لديه تأمين صحي.

ورأيت رجلًا ضعيفًا يقف في الصف خمس ساعات، ويتعامل معه الموظف بعبوس وغلظة، فتعجبت كيف تتعاملون مع الناس، وكأنهم حجارة، وليسوا بشرًا، تصرخون، وتتجهّمون، وتعبسون علينا، وكأن وجودنا يزعجكم، وكأننا هنا بإرادتنا، وليس لحاجتنا بسبب المرض، فما لا تفهمونه أن أبي ليس رقم ملف لديكم!

أبي عمل نجارًا بيده منذ عمر ١٤ سنة، ولديه زوجة تحبه، وأولاد عمل ليل نهار من أجل توفير حياة كريمة لهم، أبي لديه خمسة أحفاد يعشقونه، ويحترمونه، ويستمتعون بحديثه، ويستفيدون من حكمته؛ هو أبي الذي ربّاني، وسهر الليالي عند مرضي، أبي من لحم ودم.

قد تقولون: إني مجرد ابنة غاضبة بسبب مرض والدها واحتمال فقدانه، وقد يكون هذا صحيحًا، ولكني أطلب منكم أن تنظروا إلى مرضاكم على أنهم بشر، وليسوا ملفات، كل ملف لديكم هو لإنسان بكل ما في إنسانيته من مشاعر وأحداث وأقارب وأصحاب، غدًا قد يكون هذا الملف لأحدكم، أو لأحد أقاربكم!

أدعو الله أن تعاملوا مريضكم القادم برحمة وابتسامة، وأن تتذكروا أنهم هنا مضطرون، ولاجئون إليكم بعد الله.

١٤ لكنك لم تفعل!

تذكر ذلك اليوم، حين سمحت لي بقيادة سيارتك، وصدمتها لك؟

كنت أعتقد أنك ستغضب مني،

ولكنك لم تفعل.

تذكر ذلك اليوم،

عندما تقيأت فطيرة الفراولة في جميع أنحاء السجاد الجديد؟

اعتقدت أنك ستكرهني،

ولكنك لم تفعل.

تذكر ذلك اليوم،

عندما أجبرتك على الذهاب بي إلى الشاطئ، فقلت: إنها ستمطر، وفعلًا أمطرت؟

اعتقدت أنك ستقول: لقد قلت لك ذلك،

ولكنك لم تفعل.

تذكر ذلك اليوم،

عندما تغازلت مع الآخرين لإثارة غيرتك، وكنت حقًا قد شعرت بالغيرة؟

كنت أعتقد أنك ستتركني،

ولكنك لم تفعل.

تذكر ذلك اليوم،

نسيت أن أقول لك: إن الحفل كان يتطلب لبس الملابس الرسمية،

ولكنك لبست بنطالًا من الجينز؟

اعتقدت أنك ستتخلى عني،

ولكنك لم تفعل. نعم، كان هناك كثير من الأشياء التي لم تفعلها، ولكنك تعايشت معي؛ أحببتني، حميتني، كان هناك الكثير والكثير من الأشياء التي أردت أن أعوّضها لك، عندما تعود من الحرب، ولكنك لم تفعل؛

لم تعد.

كاتبة هذه القصيدة كانت سيدة توفي زوجها في الحرب؛ ذهب إلى أرض المعركة، وحين كانت ابنتهما في الرابعة من العمر كان زوجها قد قتل مع الأسف في ساحة المعركة، وترك امرأة أرملة حتى ماتت، وبينما كانت الابنة تنظم أغراض والدتها بعد وفاتها، اكتشفت هذه القصيدة مكتوبة بعنوان **(لكنك لم تفعل)**.

١٥ جعلتني ابتسم

تقول سيدة:

اليوم دفع شخص حسابي للبقالة، ولم أستطع التوقف عن البكاء؛ فالأمور أصبحت صعبة في الآونة الأخيرة؛ مثل شراء أغراض المنزل من البقالة، اقترضت بعض المال من مديري في العمل لسداد الإيجار، كنا نشتري خبز البرجر والبطاطا وبعض الجبن.

أعطتني الزبونة التي أمامي الفرصة لأُحاسب قبلها؛ بحجة أن لديَّ أغراضًا قليلة، فدفعتِ الحساب، فأحسست بغصة، ثم شكرتها وذهبت؛ كان موقفًا صعبًا عليَّ، لدرجة أنني رغبت في البكاء بشدة عند وصولي إلى سيارتي؛ لذا عدت إليها مسرعة لشكرها بطريقة لائقة، وكانت عيناي مغرورقتين بالدموع، فسألتها: هل يمكنني معانقتك؟ فأجابت بالتأكيد؛ كنت أبكي وأقول لها: كم يعني ذلك بالنسبة إليَّ، وأن الأمور المادية كانت صعبة جدًا عليَّ. كان الطابور خلفنا طويلًا، ولاحظت عددًا من نظرات الآخرين؛ ربما بدوت سخيفة لأني أعانق شخصًا غريبًا في البقالة، وأبكي، لكنني لم أهتم بما يظنه الآخرون؛ كنت فقط أريدها أن تعرف كم تعني لي مساعدتها، وكم كنت في حاجة إليها.

أعدك أنني، عندما أعود، وأقف على رجليَّ سأعيد الجميل بأفضل صورة ممكنة، وسأقوم بما فعلت، وسأساعد شخصًا محتاجًا.

هذه السيدة العجوز جعلت من يومي الأفضل، ومن أسبوعي الأفضل،جعلتني سعيدة، عندما كنت أعاني ضغطًا شديدًا وخائفة؛ لقد جعلتني أبتسم.

هذا تذكير أنه ما زال هناك أناس طيبون، مهما ظننت أن وضعك هو الأسوأ.

١٦ حساب مصرفي مميز جدًا

تخيل لو كان لديك حساب مصرفي يحجز منه ٨٦٤٠٠ $ كل صباح، حساب يفقد رصيده من يوم إلى آخر، لا يسمح لك أن تبقي أي رصيد نقدي، وكل مساء يلغي أي جزء من المبلغ الذي فشلت في استخدامه في أثناء النهار، ماذا كنت ستفعل؟ ستستنفد كل دولار كل يوم! جميعنا لديه مثل هذا الحساب المصرفي اسمه الوقت؛ ففي كل صباح يكون لديك رصيد ٨٦،٤٠٠ ثانية، وكل ليلة تخسرها بأكملها مهما كان الوقت الذي فشلت في استخدامه بحكمة؛ إنه يحمل أكثر من أي رصيد من يوم إلى آخر.

لا يُسمح بالسحب؛ لذلك لا يمكن أن تقترض من نفسك، أو تستخدم وقتًا أكثر مما لديك؛ كل يوم يبدأ حساب جديد، وكل ليلة يُدمر الوقت غير المستخدم، وإذا لم تنجح في استخدام ودائع اليوم، فإنها خسارة عليك، ولا يمكن استعادتها.

لا يوجد أبدًا اقتراض للوقت، ولا يمكنك أخذ قرض من وقتك أو من شخص آخر؛ فالوقت الذي لديك هو الوقت الذي لديك، ذلك فقط.

إدارة الوقت عن طريقه هي أن تقرر كيف تنفق الوقت، تمامًا كما هي الحال مع المال الذي تنفقه؛ إنها أبدًا ليست حالة عدم وجود ما يكفي من الوقت لفعل الأشياء، ولكن حالة ما إذا كنا نريد القيام بها، وموقعها في أولوياتنا.

١٧ كيف تعبدون اللّه؟

سألت امرأةٌ مسيحيةٌ جفري لانج (١٩٥٤م ...) الأمريكي المسلم صاحب كتاب حتى الملائكة تسأل: كيف يعبد المسلمون اللّه؟ فأجاب: أذهب إلى العمل، وأصرف على أسرتي، وأوصل أولادي إلى المدرسة صباحًا، فقاطعته قائلة: «لا، لا، كيف تعبد اللّه؟» فقال: «أعاشر زوجتي، وأبتسم للناس في الشارع، وأفتح الباب للشخص الذي خلفي في السوق»، فقالت: «عبادة، عبادة! أنا أسأل عن العبادة؟»، فقال: «ماذا تقصدين بالعبادة؟»، فقالت: «عبادة تعني الطقوس (Rituals)، فأجابها: «آه، للعبادة مفهوم أعمق من مجرد الشعائر التي هي جزء، وليس كلًا... فكل شيء بالنية يصبح عبادة».

فكما قالوا: «العبادة بغياب النية تصبح عادةً، والعادة بحضور النية تصبح عبادةً».

١٨ ألف دينار

رُوِي أن نبيًا كان يتعبد في جبل، وكان بالقرب منه عين ماء، فجلس بجوار العين فارس، وشرب، ونسي عندها صرة فيها ألف دينار، فجاء رجل آخر بعد مدة، فأخذ الصرة، وانصرف، ثم جاء رجل فقير، فشرب، واستلقى، فرجع الفارس، ورأى الفقير، فطالبه بالصرة، فقال الفقير: لا أدري عنها شيئًا، فقتله الفارس، فاستغرب النبي: أخذ المال من لا يستحق، وقُتِل مظلوم بغير ذنب! فأوحى اللّه إليه أن هذا الفقير كان قد قتل أبا الفارس، فمكّنته من القصاص، وأن أبا الفارس كان قد أخذ ألف دينار من مال الرجل الذي أخذ الصرة، فرددتُه إليه من تَرِكَتِه!

فَهْم مقادير الأمور، وكيف تسير الأحداث في الدنيا مستحيل؛ لأن علمنا قاصر، وكل شيء سيتضح يوم القيامة، ولكن الخلاصة هو مبدأ الكارما؛ مبدأ الكارما: ان أي فعل (خير أو شر فلا فرق) سيعود على صاحبه بالنهاية من مبدأ لكل فعل رد فعل، فلكل فعل عواقبه الأخلاقية التي سيراها الفاعل لا محالة، فالخير يعود على صاحبه بالمنفعة، و الشر أيضا سيجد فاعله عواقب وخيمة ناتجة عنه، طالما قام هذا الشخص بالفعل عن إدراك و وعي سليم،وهو أيضا المبدأ القرآني: ﴿فَمَن يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ ۝٧ وَمَن يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ﴾ [الزلزلة: ٧-٨] فكل ما تفعله من اعمال ستعود اليك وتراها في نفسك.

١٩ النجار

كان مهندس يعمل في شركة مقاولات لبناء البيوت، وبعد مدة قرر التقاعد، فذهب إلى المدير، وقدم استقالته، فطلب منه المدير أن يبني منزلًا أخيرًا قبل تقاعده لعميل مهم لديهم، فقبل المهندس، ولأنه كان مستعجلًا على التقاعد بنى المنزل بسرعة ودون إتقان، وباسترخاص، وعند انتهائه من البناء دخل على المدير، وسلمه مفاتيح المنزل، فأعاد المدير المفاتيح له، وقال له: تفضل، هذا المنزل هدية من الشركة لعملك معنا طوال هذه السنين!

قانون أزلي كوني ثابت لا يتغير مثل قانون الجاذبية: ستحصد ما تزرعه في حياتك، فإن بذرت بذور التين الشوكي، فلن تحصد عنبًا في حياتك، ولو بذرت بذور الإحسان، فستحصد الإحسان: ﴿ هَلْ جَزَآءُ ٱلْإِحْسَٰنِ إِلَّا ٱلْإِحْسَٰنُ ﴾ [الرحمن: ٦٠]، والعكس صحيح؛ من يبذر الفساد، لن يحصّل إلا الفساد عاجلًا أم آجلًا، فتلك سنة كونية إلى يوم الدين.

٢٠ المعنى الحقيقي للحب

عشقها وعشقته، وأحبها وأحبته، فاختليا ببعضهما مرة، وهي تتغنى له بكامل زينتها، فقالت: أما والله إني أحبك، فقال: وأنا والله الذي لا إله إلا هو أحبك، فقالت: وأشتهي أن أعانقك، وأقبلك، فقال: وأنا والله، فقالت: فما يمنعك، فوالله إن الموضع لخالٍ؟ قال: يمنعني قول الله عَزَّوَجَلَّ: ﴿ ٱلْأَخِلَّآءُ يَوْمَئِذٍۭ بَعْضُهُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ إِلَّا ٱلْمُتَّقِينَ ﴾ [الزخرف: ٦٧]، فأكره أن يُحوِّل حبي لكِ عداوة يوم القيامة، فحبي لك يمنعني من أن أكون من سيئاتك، وأن تكوني من سيئاتي!

أقول: المحب الحقيقي لا يضطر حبيبته إلى معصية الله؛ خوفًا عليها، وإلا فهو مجرد حب للشهوة، وليس للحبيبة!

٢١ الدّبّاغ

يُحكى أن دباغًا (مَنْ يعمل في مهنة الدباغة) دخل سوقًا للعطارين، فلما دخل، وشمّ رائحة العطور المتنوعة، أدارت رأسه، وداخ، وسقط على الأرض. فتجمع الناس لا يدرون ما بالرجل، فأخذ واحد يدلّك صدره، وآخر يرشّ عليه ماء الورد، وثالث يشمّمه رائحة المسك، وهم لا يدرون أنه أغمي عليه بسبب هذه الروائح.

فأبلغ الناس أهله، فجاء أخوه، ورآه، فعرف ما به، وقال: أنا أعرف سبب تعبه، فذهب، ثم عاد، ومعه روث الكلب، وخبّأه؛ حتى لا يراه الناس، ثم ذهب إلى أخيه، وتظاهر بأنه يهمس في أذنه، ووضع مسحوق روث الكلب على صدره، فلما شمّه الرجل استفاق فورًا، والناس متعجبون مما همس به أخوه ليستفيق! وهم لا يدرون أن الأخ عالج أخاه بما اعتاد عليه من الرائحة، فالرجل معتاد على روائح روث الكلاب

كل يوم في عمله، ولم يعتد على المسك والعنبر، فقد أصبح مطبوعًا على رائحة روث الكلب.

وهكذا عندما يعتاد الإنسان على الضلال والانغماس في الذنوب والشهوات، فإنه يصل إلى مرحلة لا يعالجه فيها مسك القرآن، ولا عنبر الآيات العطرة، بل على العكس قد تزعجه الآيات، ويتأذى منها، وهذا المعنى يؤكده قوله تعالى: ﴿وَلَقَدْ صَرَّفْنَا فِي هَٰذَا الْقُرْآنِ لِيَذَّكَّرُوا وَمَا يَزِيدُهُمْ إِلَّا نُفُورًا﴾ [الإسراء:41].

فهذا إنسان أُعمي قلبه من كثرة الكبر والعياذ بالله، وهو الذي يشير إليه القرآن: ﴿كَلَّا ۖ بَلْ ۜ رَانَ عَلَىٰ قُلُوبِهِم مَّا كَانُوا يَكْسِبُونَ﴾ [المطففين:14]. فالران غطّى القلب، لذلك فإنني دائمًا أذكّر الشباب: مهما كان حجم ذنوبكم توبوا إلى الله دائمًا وفورًا، حتى لو كررتم الذنب ألف مرة، فتوبوا ألف مرة، وكل نقطة ذنب في قلوبكم نظّفوها فورًا بالاستغفار.

والحديث يوضح هذا، فإن رجلًا قال: «يَا رَسُولَ اللّهِ، أَحَدُنَا يُذْنِبُ الذَّنْبَ، قَالَ: يُكْتَبُ عَلَيْهِ، قَالَ: ثُمَّ يَسْتَغْفِرُ، وَيَتُوبُ، قَالَ: يُغْفَرُ لَهُ وَيُتَابُ عَلَيْهِ، قَالَ: ثُمَّ يَعُودُ فَيُذْنِبُ، قَالَ: يُكْتَبُ عَلَيْهِ، قَالَ: ثُمَّ يَسْتَغْفِرُ وَيَتُوبُ، قَالَ: يُغْفَرُ لَهُ وَيُتَابُ عَلَيْهِ، وَلَا يَمِلُّ اللَّهُ حَتَّى تَمِلُّوا».(1)

لقد كانت لدي ذنوب كرّرتها ربما آلاف المرات في حياتي، ولكن كنت دائمًا أتوب، وأستغفر، ولم أتقبل يومًا هذه الذنوب، أو أبدأ أحلّلها عقليًا، وأبررها، كنت دائمًا معترفًا أنها خطأ، وكنت أدعو الله أن يخلصني منها يومًا، وفعلًا بعضها تخلصت منه، ولكن بعد خمس عشرة سنة من تكرار الذنب والاستغفار، وكذلك أنت؛ لا تيأس، فالله أحيانًا يختبر العبد بالذنب؛ ليرى هل سيداوم على الاستغفار، أم سيقنط من رحمته؟ وفي لحظة قد تأتي بعد سنة أو عشر أو عشرين سنة يأذن الله للعبد بالتحرر من هذا الذنب: ﴿قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا ۚ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾ [الزمر: 53].

 المفتاح الضائع

جلس رجل على ركبته تحت المصباح في شارع مظلم، يبحث عن شيء، فمرّ عليه رجل، ورآه، فسأله: عن ماذا تبحث؟ قال: عن مفتاح سيارتي، فسأله: أين أضعته؟ قال: في آخر الشارع هناك على ما أظن، فتعجب، وسأل: إذن، لماذا تبحث عنه هنا، وليس هناك؟ فردّ: هنا المصباح، أما هناك فالشارع مظلم!

دائما اقترح على الشباب أن يبحثوا عن مفتاح نجاحهم عند مهاراتهم، وما يحبونه، وليس عند التخصصات المعروفة، فقد يكون المصباح متوهجًا أكثر عند تخصصات الدكتور والمهندس مثلًا، ولكن ليس هناك مفتاحك! مفتاحك قد يكون في تخصص مظلم غير مسلط عليه الضوء؛ في الفنون، أو الجغرافيا، أو الفلسفة، أو الكيمياء، بحسب ميولك واهتماماتك، فالدخول في تخصص لا تحبه لن يمكنك من أن تجد مفتاح نجاحك الضائع.

(1) رواه عقبة بن عامر، قال الهيثمي: إسناده حسن، وقال ابن حجر العسقلاني: حسن صحيح.

٢٣ بيكاسو

يُحكَى أن الفنان المعروف بيكاسو (١٨٨١- ١٩٧٣م) كان يومًا يمشي في السوق، فلمحته امرأة، فذهبت إليه قائلة: أنا من أشدّ المعجبات بفنك، فهل يمكن أن ترسمني على هذه الورقة؟ فتبسم بيكاسو، وأخذ الورقة، ورسم المرأة، وأعطاها الورقة، وقال: تفضلي، هذه سعرها مليون دولار، فردّت السيدة: ولكن الرسمة لم تأخذ منك أكثر من ٣٠ ثانية فقط لرسمها، فردّ بيكاسو: يا عزيزتي، لقد احتجت إلى ٣٠ سنة من التدريب حتى أستطيع رسم صورتك هذه في ثلاثين ثانية. (طبعا بيكاسو كان يمازح السيدة ولم يأخذ منها مبلغا مقابل الرسمة).

الحكمة: عندما ترى المميزين في أي مجال من المجالات، لا تنسَ أن وراء هذا التميز ساعات، بل سنوات من الجهد والتعب.

٢٤ أتتزوجني؟

يقال: إن امرأة كانت معجبة بالفيلسوف الكبير إيمانويل كانت (١٧٢٤- ١٨٠٤هـ)، وكانت تجلس معه، وكل يوم تنتظر أن يتقدم لخطبتها، ولكنه يتحدث معها دائمًا في أمور الفلسفة والحياة، ولم يذكر يومًا سيرة الزواج، وفي يوم من الأيام نفد صبرها، فقالت له: أحبك، هل تتزوجني؟، فقال: أحتاج إلى أن أفكر في الأمر، فلا أستطيع فعل أي شيء قبل أن أفكر، وبعد تفكير قرر أن يتزوجها، فذهب إلى بيت أبيها، وسأل عنها؟ فقال له أبوها: ولكنها تزوجت منذ سنوات عدة، ولديها طفلان، فأين كنتَ؟!

يقال انه جلس يفكر لعدة سنوات، فوجد ٣٥٤ سببًا يدعوه للزواج و٣٥٠ سببًا يدفعه إلى عدم الزواج، فقرر أن الزواج أفضل، ولكن بعد فوات الأوان،

الحياة فرص، واتخاذ القرارات في الحياة يجب أن يكون وسطًا بين التسرع والمماطلة، فكلاهما مهلك.

٢٥ سحنته لم تعجبني

سمعت في إحدى المحاضرات أن إبراهام لينكولن (١٨٠٩- ١٨٦٥م)؛ أحد أعظم رؤساء أمريكا وأهمهم، والمسؤول عن تحرير العبيد أراد تعيين رجل في وظيفة معينة، فأحضروا له رجلًا مؤهلًا جدًا، في الخامسة والأربعين من عمره، وبعد المقابلة قال لينكولن: لا أريده، فاستغربوا، وقالوا: لماذا؟! مؤهلاته ممتازة، فقال: سحنته لم تعجبني، فقالوا: يا سعادة الرئيس، هو مؤهل، فما دخل السحنة، فهو غير مسؤول عن سحنته؟ فقال لينكولن: لا تقولوا هذا، كل رجل فوق الأربعين مسؤول عن سحنته!

بلا ريب ليس المقصود هنا الشكل، ولكن إبراهام لينكولن يقصد الانطباع العام منه، كهيئته، وجلسته، وروحه، مثلما ترى شخصًا، وتقول: فيه شيء غير مريح!

فمبدأ لينكولن أن (الروح) التي تنبعث من الشخص، سواء أكانت إيجابية أم سلبية، لأي رجل تجاوز الأربعين، فإنه هو المسؤول عنها، وهذه الروح تأتي بلا شك من أخلاق الرجل وأعماله ومبادئه وحياته.

صراحة عبارة إبراهام لينكولن قوية ومخيفة، فسنُّ الأربعين مذكور في القرآن بالمدح لمن أحسن استثمار حياته، في قوله تعالى: ﴿حَتَّىٰٓ إِذَا بَلَغَ أَشُدَّهُۥ وَبَلَغَ أَرْبَعِينَ سَنَةً قَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِىٓ أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ ٱلَّتِىٓ أَنْعَمْتَ عَلَىَّ﴾ [الأحقاف:١٥].

وفيها ذم غير مباشر لمن وصل الأربعين، ولم يبلغ هذا المقام، بل ما زال لاهيًا في الشهوات وجمع المال والتفاخر!

إلى متى؟ أما آن وقت النضج؟

بعض العارفين كانت لديه جملة مخيفة تقول: «من بلغ الأربعين، ولم يغلب خيره شره فليتجهز إلى جهنم.[1]

مما لا شك فيه، جملة مبالغ فيها، فباب التوبة مفتوح، ولكن على الإنسان أن يحذر لذلك قال البعض ان الله يكره الزاني لكن كرهه للشيخ الزاني أشد، لماذا؟

لأن الشيخ المفترض فيه أن يكون قد ترقى إلى مقامات أعلى من هذه الشهوات.

أحد أسباب خلوتي هذه أني أشعر بأني لم أصل بعد إلى المقام الذي ينبغي أن يصل إليه شخص تجاوز الأربعين، فصحيح أني تخلصت عبر حياتي من كثير من العادات السيئة، ولكن لا تزال لدي أمور اتصرف وافكر فيها، وكأني ما زلت ابن عشرين سنة! وهذه تخيفني، فكيف ما زالت عندي، وأنا في هذا العمر؟!

٢٦ صحن من الآيس كريم

في الأيام التي كان فيها سعر الآيس كريم أقل من سعره الآن بكثير، دخل صبي يبلغ من العمر ١٠ سنوات مقهى فندق، وجلس على طاولة. وضعت النادلة كأسًا من الماء أمامه، فسألها: ما سعر صانداي آيس كريم؟. أجابت النادلة: ٥٠ سنتًا.

سحب الولد الصغير يده من جيبه، وقام بعمل بعض الحسابات على عدد من القطع النقدية،

فسألها: ما سعر الآيس كريم العادي؟، كان بعض الناس ينتظرون للحصول على طاولة، وبدأ صبر النادلة ينفد. أجابت النادلة بفظاظة: ٣٥ سنتًا.عدَّ الصبي العملات مرة أخرى، وقال: سآخذ الآيس كريم العادي. أحضرت النادلة الآيس كريم، ووضعت الفاتورة على الطاولة، ومشت.

أنهى الصبي طبق الآيس كريم الخاص به، واتجه إلى المُحاسب، ودفع الفاتورة، وانصرف.

عادت النادلة لمسح الطاولة، وأحست بغصة لما رأته، حيث وجدت ١٥ سنتًا وضِعت بعناية بجانب الطبق الفارغ بقشيشًا لها.

(١) لا وجود له، ولا أصل في كتب الحديث، وكأنه من وضع القصاص.

٢٧ كل شخص لديه قصة

يُحكى أن رجلًا عجوزًا كان جالسًا مع ابن له يبلغ من العمر ٢٤ سنة في القطار، وبدا كثير من البهجة والفضول على وجه الشاب الذي كان يجلس بجانب النافذة، فصرخ الشاب: أبي انظر الأشجار جميعها تسير وراءنا! فتبسم الأب، متماشيًا مع فرحة ابنه.

كان بجانبهما زوجان يجلسان، وينظران إلى الشاب، وشعرا بقليل من الشفقة؛ إذ كيف يتصرف شاب في عمر ٢٤ سنة كالطفل؟

فجأة صرخ الشاب مرة أخرى: أبي، انظر إلى الغيوم؛ فهي تتحرك معنا. فلم يقاوم الزوجان، وبادرا بسؤال الأب: لِمَ لا تأخذ ابنك إلى طبيب جيد؟، فتبسم الأب، وقال: فعلت، ونحن قادمان توًا من المستشفى؛ كان ابني أعمى منذ ولادته، إلا أنه أصبح بصيرًا اليوم.

كل شخص على هذا الكوكب لديه قصة؛ لذا لا تحكم على الناس قبل أن تعرفهم حقًا؛ فالحقيقة قد تكون مفاجأة لك.

٢٨ تخلَّص من مشكلاتك

سقط الحمار المفضل لدى رجل في هاوية عميقة، ولم يستطع إخراجه مهما حاول من المرات، فقرر دفنه حيًا، فبدأ يهيل التراب على الحمار من أعلى، وبدأ الحمار يحسُّ بالثقل، فيهز جسمه، وينثر التراب عنه، ويقف عليه، وكلما تنزل عليه كمِّية من التراب يهزُّ جسمه، ويقف عليها، فيرتفع أكثر وأكثر، ومع حلول الظهر كان الحمار يرعى في المراعي الخضراء.

بعد كثير من الهز ونثر التراب، يتمكَّن الشخص من الوقوف عليه، ويتخلَّص من مشكلته، ثم يمرح في السعادة والهناء.

٢٩ تصفية الحسابات

بدأ ولد فقير يبيع البضائع من الباب إلى الباب لدفع تكاليف الدراسة، وفي أحد الأيام، كان الصبي جائعًا جدًا، ولا يملك المال لشراء الطعام، فقرر أن يطلب شيئًا للأكل، فطرق الباب الأمامي للمنزل المقابل. فتحت الباب امرأة شابة جميلة، ارتبك الصبي، فطلب منها ببساطة شربة ماء، وكان شاعرًا بالحرج لطلب الطعام، فأحضرت له الشابة كأسًا من الحليب، فشربه الصبي بشراهة. وسألها كم يدين لها من المال؟ لكنها ابتسمت، وقالت: إن والدتها علمتها أن تكون لطيفة مع الآخرين دون مقابل. ترك الصبي الشابة ومعدته ممتلئة وقلبه مليء بالقوة، ليمضي قدمًا مع تعليمه، ويواصل العمل الجاد؛ لأن الشابة غرست فيه الإيمان والثبات.

بعد مرور سنوات، وفي مدينة كبيرة، نودي الجراح الشهير الدكتور هوارد كيلي للاستشارة في أمر امرأة تعاني مرضًا نادرًا، وعندما قالت السيدة اسم البلدة الصغيرة حيث عاشت، رأى الدكتور كيلي ذكرى باهتة

تنشأ في ذهنه، ثم بزغ فجر الاعتراف فجأة عليه؛ فقد كانت المرأة التي أعطته كوب الحليب قبل سنوات عدة، فحرص الطبيب على إعطاء المرأة أفضل رعاية، والتأكد من أنها حظيت باهتمام خاص. في الواقع، كان مهاراته بوصفه طبيبًا هي التي أنقذت حياتها، وبعد مرور أوقات صعبة تعافت السيدة، وكانت مستعدة للعودة إلى منزلها، إلا أنها كانت أيضًا قلقة لأنها ستستغرق سنوات طويلة لتسوية حسابها مع المستشفى؛ فقد نتج عن مرضها الخطير والإقامة الطويلة في المستشفى فاتورة مرتفعة. غير أنها -عندما تلقَّت الفاتورة- وجدت أن الدكتور كيلي دفع الفاتورة بأكملها، وكتب لها مذكرة صغيرة ذكر فيها ببساطة: دفعت الفاتورة بالكامل مقابل كأس من الحليب.

٣٠ وزن كأس من الماء

كانت أستاذة علم النفس تقف على خشبة المسرح لتدريس (مبادئ إدارة الإجهاد) في قاعة مليئة بالطلاب، فرفعت كأسًا من الماء، وتوقع الجميع أن يكون السؤال: الكأس نصف فارغة أم نصف ممتلئة؟ بوصفه سؤالًا نموذجيًا في هذا الموقف، لكن بدلًا من ذلك، سألت بابتسامة على وجهها: ما ثقل الكأس التي أحملها؟، فهتف الطلاب ببعض الإجابات تتراوح بين ثمانية أواقٍ إلى باوندين اثنين، فأجابت: من وجهة نظري، الوزن المطلق لهذه الكأس لا يهم؛ كل هذا يعتمد على المدة الزمنية التي أستطيع تحمُّل حمْل هذه الكأس؛ إذا كنت سأحملها مدة دقيقة أو دقيقتين، إنها خفيفة إلى حد ما، أما إذا كنت سأحملها ساعة متواصلة فوزنها قد يسبب لي ألمًا في ذراعي، أما إذا كنت سأحملها يومًا كاملًا، فعلى الأرجح سأصاب بتمزق عضلي وخدر، ولن أستطيع تحريك ذراعي، وستسقط الكأس من يدي.

على كل حال، وزن الكأس لا يتغير، ولكن كلما طالت المدة التي أمسك بها الكأس، شعرت بها أثقل، فهزَّ الطلبة رؤوسهم بالاتفاق مع ما قالت، وأكملت: الضغوط والقلق في حياتك هي إلى حد كبير مثل كأس الماء هذه؛ التفكير فيها بعض الوقت لن يحدث أي شيء، وعند التفكير فيها مدة أطول قليلًا، ستشعر بالألم، أما التفكير فيها يومًا كاملًا فسيشعرك بالخدر تمامًا، وستجد نفسك غير قادر على فعل أي شيء آخر، حتى تسقطها.

٣١ انتحار أم جريمة؟

رمى (جون) نفسه من الطابق العاشر؛ يريد الانتحار، فسقط على تراس الطابق السابع، ومات، وعندما جاء المحققون استغربوا كيف مات على الرغم من أن المسافة ليست بعيدة، ولكن سجلوا الحادثة على أنها انتحار، وبعد تشريح الجثة وجدوا رصاصة في قلبه، فأعادوا فتح القضية على أنها جريمة قتل، فذهبوا إلى شقته، فلم يجدوا أي أثر لأي إطلاق رصاص.

ثم لاحظ أحدهم كسرًا في شباك الطابق التاسع، فذهبوا، فوجدوا رجلًا مسنًا وزوجته، وعند سؤالهما اكتشف المحققون أنه حصل شجار بينهما، وأن الرجل المسن أطلق الرصاصة يريد قتل زوجته، فأخطأ،

وتوجهت الرصاصة إلى الشباك في أثناء سقوط جون، فقتلته، فأرادوا اتهام الرجل المسن بالقتل غير العمد، وفي أثناء المحاكمة اتضح أن الرجل لم يقصد قتل زوجته، وأن المسدس الذي لديه عادة يكون فارغًا من الرصاص، وأنه كان لديه عادة منذ سنين أن يهدد زوجته بإطلاق المسدس الفارغ من باب المزح، وأن الرجل المسن استغرب كيف أن المسدس فيه رصاص، فليس من عادته وضع الرصاص، فأطلقوا سراح الرجل، ولكنهم أعادوا فتح القضية، وبعد كثير من التحريات، اكتشفوا أن الأب المسن وزوجته لديهما ولد، وأن هذا الولد يكره أبويه كرهًا شديدًا، وأراد أن يتخلص منهما، ففكر في أن يملأ المسدس بالرصاص، وأبوه لا يعلم، حتى إذا اختصما أطلق المسدس عليها كعادته، فيقتلها، ويُتّهم بالقتل، فيتخلص منهما في يوم واحد، ولكن بعد أن ملأ الابن المسدس، طال انتظاره أسبوعًا وشهرًا دون حصول شجار، ومن شدة غضبه واكتئابه قرر الانتحار، وذهب إلى شقته في الطابق العاشر، ورمى نفسه، وفي لحظة السقوط كان الرجل المسن يطلق الرصاص، وإذا بالابن هو (جون) نفسه! وأغلقت القضية بالحكم الآتي: قتل (جون) نفسه.

٣٢ الفردوس الأعلى

يُروى أن عالمًا كان في زيارة لإحدى القرى، فسأله رجل: كل يوم أنت تقول: إن كل شخص يمكن أن يصل إلى الفردوس الأعلى، إذن: لماذا لن يصل الجميع للفردوس الأعلى؟، فردَّ عليه العالم: عزيزي، افعل شيئًا واحدًا الليلة، اذهب إلى أهالي القرية كلهم، واكتب قائمة بأسمائهم، واسأل كلًّا منهم: ما أقصى رغباتك، واكتبها في القائمة، ثم تعال. فذهب الرجل، وكتب الأسماء، وبجوار كل اسم رغبة كل شخص، وعاد إلى العالم، فقال له العالم: اقرأ لي كم شخصًا في هذه القائمة قالوا: إنهم يرغبون في الفردوس الأعلى؟ فنظر الرجل، ووجد أن القائمة مليئة برغبات الصحة والعافية والمال والسلام والزواج وحب الناس، ولم يجد واحدة منها فيها الفردوس الأعلى، فقال العالم: أنا قلت: إن كل شخص يستطيع أن يصل إلى الفردوس، ولم أقل: إن كل شخص يريد أن يصل!

٣٣ أول مرة

يُروى في عهد عمر بن الخطاب رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أنه ضَبط لص يحاول سرقة منزل، فلما كشفوه صاح اللص، وقال: العفو يا أمير المؤمنين، أول مرة!

فقال عمر رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: كذبت، إن الله أكرم من أن يفضح مذنبًا أول مرة.

الله سُبْحَانَهُ وَتَعَالَىٰ حليم، وهذه صفة يجب أن نتأمل فيها، ونحمد الله سُبْحَانَهُ وَتَعَالَىٰ عليها، ولكن هو أيضًا منتقم، وهذه صفة يجب أن نتذكرها، وأيضًا نحمد الله عليها؛ لأنه لا ينتقم إلا عدلًا منه وحكمة، فكل الذين نقرأ فضائحهم في الجرائد؛ من فنانين أو سياسيين أو ممثلين نجد أن فضيحتهم أتت بعد سنوات من ممارستهم العمل الذي فُضِحوا من أجله، فلا ينسِنا حِلمُه نقمتَه، ولا نغترَّ برحمته على حساب غضبه.

٣٤ حلفت بالطلاق

جاء رجلٌ مهمومٌ إلى أبي حنيفة (٨٠- ١٥٠هـ) رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، فقال: حلفت بالطلاق لا أكلم امرأتي قبل أن تكلمني، فقالت: والعتاق لازم لا أكلمك قبل أن تكلمني، فكيف أصنع؟ فقال له الإمام: اذهب فكلّمها، فلا حنث عليكما، فذهب الرجل إلى الإمام سفيان الثوري (٩٧- ١٦١هـ) رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، يعلمه بفتوى أبي حنيفة، وما إن سمع سفيان الثوري الفتوى حتى أخذ منه الغضب مأخذه، وهرول إلى أبي حنيفة يعاتبه على الفتوى المتساهلة في رأيه، فردَّ أبوحنيفة قائلًا: «إنما لما قالت له: وعلي العتاق لا أكلمك قبل أن تكلمني شافهته في الكلام، فانحلّت يمينه، فإذا كلّمها لم يقع الطلاق».

فردَّ سفيان، وقال: إنك لتكشف ما كنا عنه غافلين! ولذلك قال الشافعي (١٥٠- ٢٠٤هـ) رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: الناس عيال على أبي حنيفة في الفقه.

الفقهاء الاوائل كان لديهم سعة في الفهم واندماج في واقع عصرهم وكانوا يعتبرون في وقتهم مجددين. وهذا ينقص الفقه اليوم. فاغلب الفقه هو فقه تقليد لفقه التابعين ولم يحصل تحديد حقيقي في الفقه الاسلامي منذ قرون طويلة.

وقد يقول قائل: ولماذا نحتاج الى تحديد؟ فعندنا اراء السلف الصالح تكفينا فهم افهم منا للدين.

اقول: اعلاه قول غير دقيق. الفقه هو مزيج لامرين: النصوص + واقع العصر.

والفقه هو ربط النصوص مع الواقع.

وبالتالي ففقه السلف الصالح كان مرتبطا بفهمهم النصوص في ظل عصرهم وواقعهم.

وهذا مختلف تماما عن اليوم ! فالنص واحد لكن الواقع مختلف. وبالتالي فالفقه يجب ان يختلف ايضا ليكون متماشيا مع العصر.

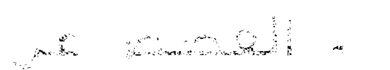
وهذا ليس معناه نبذ ما قاله السلف الصالح. فلا مانع ابدا من الاستئناس برأيهم ولكن هذا لا يمنع من ظهور فقهاء اليوم بآراء فقهية مناسبة لعصرنا اليوم ولم تكن مناسبة لعصر السلف الصالح.

٣٥ قصة الملك

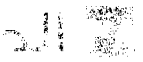
يُحكَى أن ملكًا كان يحكم دولة واسعة جدًا، فأراد يومًا القيام برحلة برية طويلة، وعند عودته وجد أن قدميه تورَّمتا بسبب المشي في الطرق الوعرة، فأصدر مرسومًا يقضي بتغطية كل شوارع مدينته بالجلد، ولكن أحد مستشاريه أشار عليه برأي أفضل، وهو عمل قطعة جلد صغيرة تحت قدمي الملك فقط، فكانت هذه بداية الأحذية، فإذا أردتَ أن تعيش سعيدًا في العالم، فلا تحاول تغيير العالم كله، بل اعمل التغيير في نفسك، ثم حاول تغيير العالم بأسره.



مرّ نصراني اسمه موسى النصراني على عامر الشعبي (٢١- ١٠٠هـ) (من أئمة فقهاء الكوفة)، فقال له عامر: السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، فاستغرب أصحابه، وسألوه في ذلك؟ فقال: أوليس في رحمة الله؟ لو لم يكن في رحمة الله لهلك!



يُحكَى أن أحدهم نزل ضيفًا على صديق له من البخلاء، وما إن وصل الضيف حتى نادى البخيل ابنه، وقال له: يا ولد، عندنا ضيف عزيز على قلبي، فاذهب واشترِ لنا نصف كيلو لحم من أحسن اللحم، فذهب الولد، وبعد مدة عاد، ولم يشترِ شيئًا، فسأله أبوه: أين اللحم؟ فقال الولد: ذهبت إلى الجزار، وقلت له: أعطِنا أحسن ما عندك من اللحم، فقال الجزار: سأعطيك لحمًا كأنه الزبد، فقلت لنفسي: إذا كان كذلك، فلماذا لا أشتري الزبد بدل اللحم، فذهبت إلى البقال، وقلت له: أعطِنا أحسن ما عندك من الزبد، فقال: أعطيك زبدًا كأنه الدبس، فقلت: إذا كان الأمر كذلك، فالأفضل أن أشتري الدبس، فذهبت إلى بائع الدبس، وقلت: أعطِنا أحسن ما عندك من الدبس، فقال الرجل: أعطيك دبسًا كأنه الماء الصافي، فقلت لنفسي: إذا كان الأمر كذلك، فعندنا ماء صافٍ في البيت، وهكذا عدت دون أن أشتري شيئًا! فقال الأب: يا لك من صبي نبيه! ولكن فاتك شيء، فلقد استهلكت حذاءك بالجري من دكانٍ إلى دكان، فأجاب الابن: لا، يا أبي، فقد لبست حذاء الضيف!



(الحدّاد) من كتاب **(شوربة الدجاج)** بتصرف:

يُحكَى أن حدادًا لم يكن راضيًا عن مهنته، فمرَّ يومًا على بيت تاجر غني، ونظر في القصر، فحسد التاجر، وتمنى أن يكون مكانه، وفي اليوم الثاني حصلت المفاجأة؛ تحوَّل إلى التاجر نفسه الذي حسده بالأمس، فأصبح تاجرًا غنيًا، واستمتع بالقصر والأموال والقصور، وفي يوم رأى موكبًا كبيرًا لمسؤول دولة كبير، وأعجب كيف أنه محاط بالحرس والحشم، وأن الكل يحترمه بمن فيهم التجار، فحسده، وتمنى أن يكون مكانه.

وفي اليوم الثاني أصبح هذا المسؤول، واستمتع بالسلطة وبخضوع الناس له، وفي أحد أيام الصيف انزعج الرجل من الحر، وهو في عربته الفخمة التي تقودها أفضل أنواع الخيول، فنظر إلى الشمس، وتعجب كيف أن الشمس شامخة في السماء لا يضرها شيء، ولا يزعجها أحد، فتمنى أن يكون شمسًا!

وفعلًا أصبح في اليوم الثاني شمسًا، فما لبث أيامًا إلا ولاحظ سحابة سوداء حجبت ضوءه عن الأرض، فقال: ما أقوى هذه السحابة أتمنى أن أكون سحابة أمطر الناس، ولا يحجبني شيء، فأصبح سحابة،

ولكنه لاحظ فورًا أن السحابة تحركها الرياح، وتتحكم فيها كيفما تشاء، فقال: ما أقوى هذه الرياح أتمنى أن أكون ريحًا! فأصبح ريحًا قوية تعصف بكل شيء، وتدمر البيوت، وتقتلع الأشجار من جذورها، ولكنها وقفت أمام قطعة حديد ضخمة وثقيلة وثابتة في الأرض، فلم تستطع تحريكها، فغضب كيف يمكن لهذه القطعة من الحديد أن تقف في وجهه؟! فقال: ما أقوى الحديد لا يحركه شيء! أريد أن أكون حديدًا، فتحول إلى حديد.

فلم يلبث إلا أيامًا، وسمع صوت طرق شديد، وشعر نفسه يتغير، فإذا برجل لديه مطرقة قوية يكسره، ويصهره في النار، ثم يشكله كيفما شاء! فنظر، فإذا هو حداد!

أقول:

من أجمل القواعد في الحياة التي سمعتها قاعدة تقول:

فلتكن لديك مهارة تملي ما لديك!

تخيَّل أن تستيقظ كل يوم، وتدعو الله سُبْحَانَهُ وَتَعَالَىٰ، وتتمنى من كل قلبك أن تحصل على ما لديك من نعم، وليس على ما ليس عندك.

تحوُّل منظوري للتعامل مع معطيات حياتك، ونظارة مختلفة تنظر بها إلى الحياة.

٣٩ حبل الفيل

كان رجل يمرُّ من بين الفيلة، فتوقف فجأة حائرًا في حقيقة أن هذه المخلوقات الضخمة ممسوكة بهذه الحبال الصغيرة المربوطة بأرجلها الأمامية؛ فليس هناك سلاسل ضخمة ولا أقفاص، وكان من الواضح أن الفيل يستطيع وفي أي وقت أن يتحرر من قيده، ولكن لسبب ما لم يفعل ذلك.

رأى مدربًا قريبًا، فسأله: لِمَ تقف هذه الحيوانات هناك، ولا تبذل أي محاولة للهرب؟

قال المدرب: حسنًا، عندما تكون صغيرة في السن والحجم، نستخدم الحبل نفسه لربطها، وعندما تصل لسن أكبر تعتقد أنها لا تستطيع فكَّ الرباط، وأنها مازالت مقيدة، فلا تحاول حتى قطعه.

كم منا مثل الفيلة في الحياة؛ نظل معلقين بقناعة أننا لا نستطيع عمل الشيء؛ وذلك ببساطة لأننا فشلنا في ذلك مرة واحدة من قبل! الفشل هو جزء من التعلم؛ لذا ينبغي ألا نستسلم، وأن نستمر في النضال من أجل الحياة.

٤٠ حميد

كان صبي صغير يدعى حميد يعيش في قرية بدائية مغربية صغيرة، وقد كان مستهترًا غير مبالٍ، وزملاؤه جميعهم يغضبون منه لاستهتاره المستمر، وخاصة معلمته عائشة التي كانت تصرخ دائمًا في وجهه.

وفي أحد الأيام ذهبت والدته لتتحقق من مدى تعلمه، فقالت لها المعلمة عائشة بصدق: إن ابنها هو مجرد كارثة، ولا يحصل إلا على العلامات المنخفضة جدًا، حتى إنها لم ترَ مثل هذا الصبي الغبي في حياتها المهنية بأكملها، لم تستطع الأم تقبل هذا النقد، فبادرت بنقل ابنها ليس فقط من مدرسته، ولكن أيضًا من المدينة بأكملها.

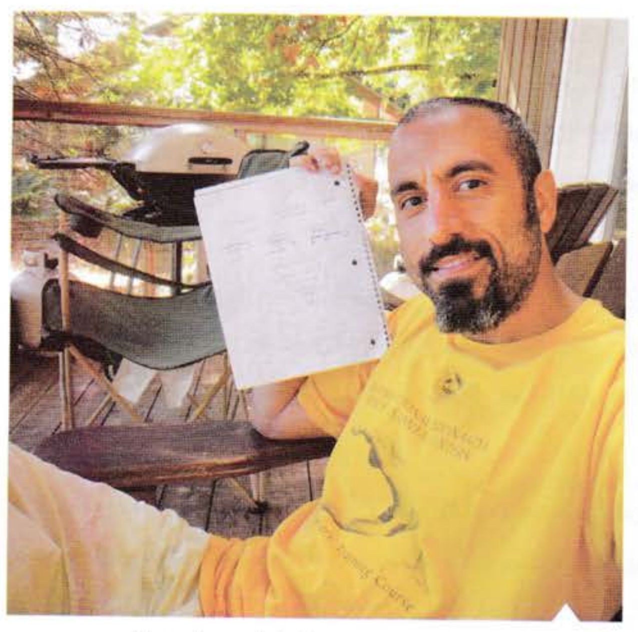
بعد ٢٥ عامًا، أُصيبت المعلمة بمرض في القلب، وهو غير قابل للشفاء، فنصحها الأطباء بقوة أن تجري عملية القلب المفتوح على يد جراح واحد فقط يمكن أن يجريها على نحو فاعل، فغادرت لعمل الجراحة مع عدم توافر خيارات أخرى، فأجرت العملية، وكانت ناجحة.

عندما فتحت عينيها، رأت طبيبًا وسيمًا يبتسم في وجهها، فأرادت أن تشكره، لكنها كانت ما زالت تحت تأثير البنج، وكان الطبيب يحدق في وجهها الذي تحوّل فجأة إلى اللون الأزرق، ورفعت يدها محاولة قول شيء ما، ولكن من دون جدوى، ثم توفيت.

صُدم الطبيب، وحاول فهم ما حدث توًا، وما إن التفت إلى الوراء، حتى رأى حميدًا عامل النظافة، الذي فصل جهاز الأكسجين، وشبك مكنسته الكهربائية مكانه بالخطأ!

الخلاصة:

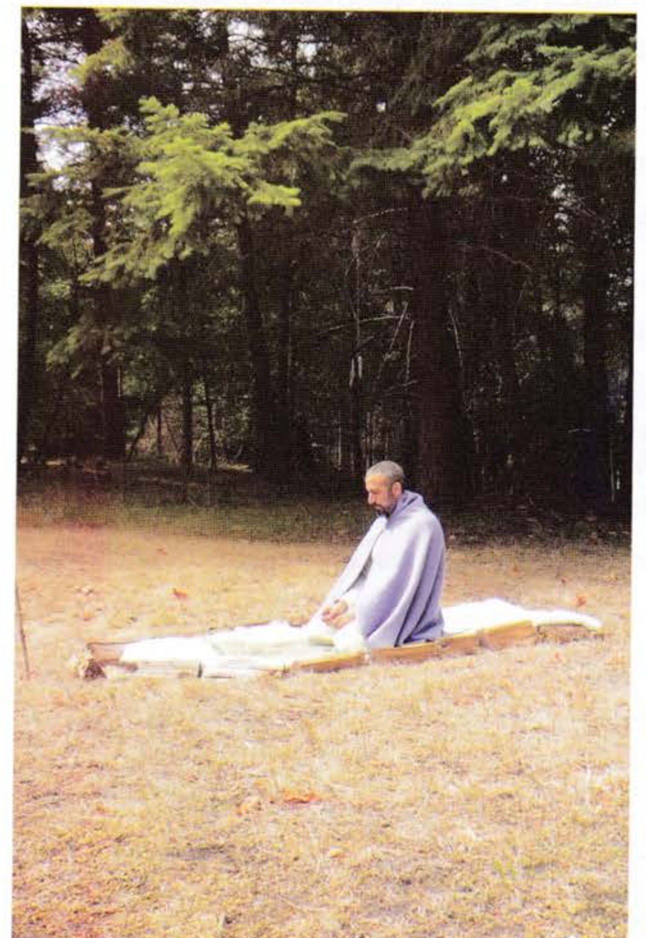
إذا كنت تفكر أن حميدًا أصبح طبيبًا، فمثل هذه الأشياء تحدث في القصص فقط؛ عليك أن تعمل بجد لتكون ناجحًا في مكان ما، فالاستهتار واللامبالاة في الصغر نتيجتهما مُظلمة إن لم تُعدّل من نفسك.



الكتابة كانت جزءا اساسيا من الخلوة. ونتيجتها الكتاب الذي بين أيديكم الآن



لا إله إلا الله



الترقي في درجات الخشوع في الصلاة من اصعب المهام في رحلة البحث عن السلام الداخلي



عملية غسل الصحون اليومية كانت عمليه تأملية جميلة. الانسان فطر على النظافة فعملية التنظيف توصلنا بفطرتنا



غسل الصحون عملية يومية كانت تستغرق الربع ساعة تقريبا

مع إلـهي

ستجدون في هذا القسم كثيرًا من الأبيات الشعرية حول موضوع الحب الإلهي، وعددًا كبيرًا منها عدّلت صياغته، واستبدلت بعض كلماته بما يتناسب مع إيماني وقناعاتي؛ فقد قرأت كثيرًا في موضوع الحب الإلهي، وهناك كتابات أعجبني بعضها، ولكني وجدت مبالغة في بعضها الآخر؛ مبالغة لا تناسب قناعاتي الشخصية؛ فمبدئي في الحياة دائمًا الاستفادة من الكل، وأن أُعمل عقلي في ما أقرأ، وليس لدي مبدأ تكفير الأشخاص أو تقديسهم؛ فمن الممكن أن تستقي من كل إنسان ما يناسبك، وتترك الباقي.

هذا تحديدًا ما فعلته في قراءاتي حول موضوع الحب الإلهي؛ وعليه، ستجدونني أقتبس بعض الأشعار التي أعجبني جزء منها، وأعدّل الجزء الآخر؛ ليتوافق المعنى مع ما أؤمن به، وأما اقتباسي بعض الأشعار فلا يعني اتفاقي مع توجه كاتبيها، ولكنها أجزاء أعجبتني، وأثرت في نفسي، فأحببت مشاركتها معكم بعد حذف ما وجدته من مبالغات.

أؤكد على مبدأ آخر مهم، ودائمًا أذكره، وهو أنني لا أنتمي إلى أي مذهب، وأعدّ نفسي مسلمًا فقط؛ مسلمًا يبحث عن الحكمة أينما وجدت، مسلمًا يبحث عن حب الله والتقرب إليه.

١ في الحب الإلهي

لدي هدف منذ عشر سنوات تقريبًا؛ أن أعبد الله عن حب ليس فقط خوفًا من نار، أو طمعًا في الجنة، ولكن أيضاً حبًا في الله ولله وبالله، وأعترف أنني لم أبذل جهدًا للوصول إلى هذا الهدف؛ لذا بقي هدفًا بعيد المنال، أتذكره بين وقت وآخر... وكما قالوا: الهدف بلا عمل سراب؛ لذا قررت في هذه الخلوة وضع خطوات عملية للاقتراب من هذا الهدف، فقمت بالآتي:

١. أحضرت كتبًا عدة تتحدث عن الحب الإلهي، وكيفية الوصول إليه.

٢. أحضرت دواوين شعر عدة في الحب الإلهي؛ لقراءتها والتأمل فيها.

٣. خصصت الدعاء أدناه في نهاية كل صلاة طوال مدة الخلوة بلا استثناء:

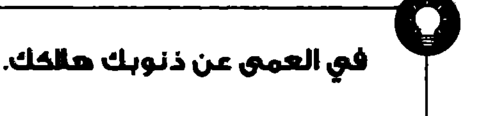
اللهم، إني أسألك حبك وحب من يحبك وحب عمل يقربني إلى حبك. اللهم، اجعل حبك أحب إليَّ من نفسي ومن شهواتي ومن الدنيا وما فيها. اللهم، رزقتني ما أحب، فاجعله قوة لي في ما تحب، وما زويت عني مما أحب فاجعله فراغًا لي في ما تحب. اللهم، اجعلني ممن يحبك، ويحب ملائكتك ورسلك وأنبياءك وعبادك الصالحين.

إلهي، قرّبني إليك لحظات، فبقربك تدوم المسرات.

اللهم، حبّبني إليك وإلى ملائكتك ورسلك وأنبيائك وعبادك الصالحين. اللهم، اجعلني أحبك بقلبي كله، وأرضيك بجهدي كله. اللهم، اجعل حبي كله لك، وسعيي كله في مرضاتك. اللهم، أنر قلبي بحبك، واجعلني لك كما تحب.

طبعًا إن الحب الذي أقصده هو حب حقيقي، وليس حبًا على ورق وحبُّ كلام، فإذا سألت أي شخص: هل تحب الله؟ فسيقول: نعم... ولكن الكلام سهل؛ ما أريده هو حب تتحرك له مشاعري شوقًا، وتهتز له عيناي بكاءً، ويشتعل له عقلي فكرًا؛ فالحب الحقيقي له علامات.

ولتقريب الصورة: لنفكر في حب الرجل لزوجته، أو الصديق لصديقه، أو الأب لابنه، لو كان حبًا صادقًا عميقًا، فما علاماته؟



١. أن تشتاق للمحبوب، وتتألم لبعدك عنه.

٢. أن تكثر من ذكره في كل مناسبة.

٣. أن يُذكّرك كل شيء به؛ فالمكان يذكرك به، والصوت يذكرك به، والروائح تذكرك به.

ولله المثل الأعلى، فإذا لم تشعر بهذه الأمور في علاقتك مع الله، فالعلاقة إذن ليست علاقة حب، وأنا ما زلت بعيدًا جدًا جدًا عن هذا المقام، ولكنَّ الله كريم، والهدف موجود، وبإذن الله أقترب لهذه العلاقة؛ فالطريق إلى حب الله لا ينتهي، والدرجات والمقامات في هذا العالم ليس لها حدود.

٢ درجات العبادة

قالوا: إن العبادة على ثلاث درجات:

١. عبادة الخائفين: وهي عبادة مَن يخاف من عذاب الله، وهذه أدنى الدرجات.

٢. عبادة الراجين: وهي عبادة من يرغب في نعيم الجنة ولذاتها.

٣. عبادة المحبين: وهي عبادة من يحب الله لصفاته، ولأنه الخالق الحكيم الحليم العليم اللطيف، وهي عبادة تستغرق النظر في صفات الله وحكمته، ويتولد منها حب القلب وشوق للقاء الله، وهذه أعلى الدرجات، وهذه الدرجة تشمل الخوف والرجاء أيضًا؛ فهي محبة يتخللها خوف من غضب الحبيب، وما يتبع ذلك من ويلات ورجاء في رضائه، وما يتبع ذلك من مسرات.

٣ يحبهم ويحبونه

كان أحد التابعين يمشي في الأسواق، ويضرب على صدره، ويقول: «واشوقاه إلى من يراني ولا أراه!».

من علامات المحبة:

- أن تذكر المحبوب في مواطن ينساه الناس فيها.
- أن تذكر الله في الأسواق عند انشغال الناس في البيع والشراء.
- أن تذكر الله في الفجر عند انشغال الناس بالنوم.
- أن تذكر الله في وسط مباراة كرة قدم عند انشغال الناس بالمشاهدة.
- أن تذكر الله في أثناء تناول أكلة شهية عند انشغال الناس بالاستمتاع بها.
- أن تذكر الله في وسط الليل عند انشغال الناس بالسهر.

هذه كلها دلائل محبة، فاذكر الله في المواطن التي ينساه الناس فيها.

٤ خليل الرحمن

قيل: «الخلة مشتقة من تخلل الشيء في الشيء، وسمي الخليل خليلًا لتخلل الخليل في قلبه، فوجوده مُستهلكٌ في وجوده؛ فإذا تكلَّم تكلَّم فيه، وإذا سكت فهو نُصب عينيه في كل حال».

ولذلك نجد من أروع الألقاب التي أُطلقت على بشر على الإطلاق هو لقب إبراهيم عَلَيْهِ ٱلسَّلَامُ: خليل الرحمن! خليل بمعنى تخلل المحبة في قلب إبراهيم لربه. وخليل بمعنى أعلى درجات الصداقة.

تخيل عندما يطلق عليك صديق الرحمن! علاقة صداقة حميمة وصلت إلى حدّ الخلة. أيُّ مقام هذا؟ وأيُّ علاقة هذه؟

٥ محطات في الطريق

يقال: إن الطريق لحب الله له محطات:

أولاها التخلص من الذنوب؛ كبيرها وصغيرها،

ثانيتها الاستزادة من النوافل والطاعات،

ثالثتها التقليل من المباحات والاكتفاء منها بالضرورات،

رابعتها ربط الأفعال كلها بالله؛ ليملأ ذكر الله اللحظات كلها.

فإذا حصل هذا أصبح الله سمعه الذي يسمع به، وبصره الذي يبصر به، ويده التي يبطش بها، وإذا سأل الله أجابه. وهذه أقرب درجات العباد لمقام خلة الرحمن التي وصل إليها إبراهيم عَلَيْهِ ٱلسَّلَامُ.

٦ القلب الخالي

وكان قلبي خاليًا قبل حبكم ... وكان بذكر الناس يلهو ويمزح
فلما ملأ قلبي هواك أرحته ... فلست أراه عن ثنائك يبرح

لا يمكن للقلب أن يصل إلى الحب الإلهي قبل المرور بالحب البشري، فقط عندما:

- يحب القلب المرأة، فيرى أنها متقلبة.
- أو يحب المال، فيرى أنه مائل به.
- أو يحب الشهرة، فيرى أنها زائفة.
- أو يحب الدنيا وما فيها، فيرى أنها زائلة.

عندها يصبح القلب خاليًا، وعندها فقط يعلم القلب أن لا ملجأ له إلا الله؛ فهو:

- الحب الباقي الذي لا يزول.
- الحب المستقيم الذي لا يميل.
- الحب الحقيقي الذي لا يخدع.
- الحب الوحيد الذي يمكن أن يملأ القلب دون ألم صاحبه أو ندمه.

فإذا وصل القلب إلى هذا المقام «فلن تراه عن ثناء الله يبرح». اللهم، بلغني هذا المقام يا ودود.

الأمن نعمة تدوم بالعدل، وتزول بالظلم.

٧ الدين الحقيقي

يقول أحد الذين تفكروا:

الناس يفهمون الدين على أنه مجموعة من الأوامر والنواهي، ولوائح العقاب، وحدود الحلال والحرام، وكلها من شؤون الدنيا، أما الدين فشيء آخر أعمق وأشمل؛ الدين في حقيقته هو الحب القديم الذي جئنا به إلى الدنيا، والحنين الدائم الذي يملأ شغاف قلوبنا إلى الوطن الأصلي الذي جئنا منه، والعطش الروحي إلى النبع الذي صدرنا عنه.

فالحب هو رأس القضية، وإذا غاب ذلك الحب فإن العبادات والطاعات كلها لن تصنع دينًا، ولن تصنع متدينًا مسلمًا.

٨ دلّني على الطريق

يحكى أن رجلًا ذهب إلى أحد المحبين، فقال له: أريد أن أحب الله، دلّني على الطريق، فقال العالم: قل أولًا: هل سبق أن أحببت أحدًا في حياتك؟

فقال الرجل: لا تهمني هذه الأمور الدنيوية؛ أنا أريد أن أحب الله.

فقال العالم: أسألك مرة أخرى: ألم تحب أحدًا من قبل؟ شخصًا أو حيوانًا أو حتى الطبيعة التي حولك؟

فقال الرجل: قلت لك: أنا رجل متدين، وهذه الدنيا لا تهمني، أرني الطريق إلى حب الله.

فبكى العالم، وقال: آسف لن تتذوّق حب الله قبل أن تحب مخلوقاته؛ فحب آيات الله في الكون ومخلوقاته هو الطريق لحبه سبحانه.

٩ أرحنا بها

لا يمكن لقلب أن يدّعي حبًا لله قبل أن تتحوّل الصلاة من مشقة إلى راحة، من همٍّ إلى شوق، من تكاسل إلى نشاط، من تثاقل إلى حماس؛ كل إنسان يلجأ إلى شيء أو عادة وقت الضيق؛ إلى سيجارة، إلى أكلة، إلى صديق، إلى تلفاز، إلى رياضة، إلى امرأة، إلى خمر.

أما المحب فيلجأ وقت الضيق إلى الصلاة، وهذا هو معنى: **«أرحنا بها يا بلال»**[1]؛ لا طمعًا في جنة، ولا خوفًا من نار؛ لا بل لأنها راحة، ولأنها لقاء مَن بيده الفرج من كل ضيق.

عنوان الصلاة للمحب: **أرحنا بها**.

فليكن حالك حبًا لإلهك في كل أحوالك.

(١) أخرجه أحمد (٣٨/١٧٨ رقم ٢٣٠٨٨) وأبوداود (رقم ٤٩٨٧) وصححه الألباني في صحيح الجامع (رقم ٧٨٩٢).

١٠ مثقال خردل من حب

يقول أحد المحبين:

مثقال خردل من الحب أحب إليّ من عبادة سبعين سنة بلا حب.

كم منا يؤدي الشعائر اليومية خوفًا من النار، أو تأدية واجب، أو مجرد عادة مجتمعية، أو خوفًا من كلام الناس؟ وكم منا يؤديها عن حب، وعن متعة ولذة، وعن قرب من الخالق؟!

سؤال صريح: يحتاج إلى إجابة صريحة... والإجابة الصريحة لا تأتي من دون تعمُّق في أدغال النفس والقلب لمعرفة الحقيقة!

وشتان بين مَن يعبد الله خوفًا من ناره، ومَن يعبده حبًا فيه وفي صفاته و في كلٍّ خير ولكن الدرجة تختلف.

١١ اشتقت إليك ربي

كان أحد الصحابة يقول: «أحب الموت اشتياقًا إلى ربي...».

كلام كبير يصل إلى حد عدم الاستيعاب أحيانًا! أن يصل الإنسان إلى درجة من حب الله تؤدي إلى درجة من الشوق، بحيث يكون مستعدًا للموت من أجلها.

هذا مقام لو وصل إليه الإنسان، فماذا يريد بعد ذلك؟

وهذا مقام غالٍ جدًا؛ لذا فإن سعره غالٍ جدًا؛ يتطلب التضحية وضبط النفس والعمل الدؤوب ليل نهار؛ فلا يصل لهذا من تكاسل أو استسهل الطريق.

١٢ إن المحب لمن يحب مطيع

تفكر الرجل في حاله، فقال:

تعصي الإله وأنت تظهر حبه	هذا لعمري في القياس بديع
لو كان حبك صادقًا لأطعته	إن المحب لمن يحب مطيع

يعلق أحد العلماء على هذا الشعر، فيقول: إلا أن العصيان لا ينافي أصل المحبة؛ إنما يضاد كمالها. يعني قد تحب الله، وتعصيه ضعفًا، ولكن هذا حب ناقص، وهو ليس حب المقربين أصحاب المقامات العالية، فمن علامات المحبة الكاملة الطاعة الكاملة، وهذا نراه في الحياة العادية؛ تجد رجلًا واقعًا في حب امرأة لا يعصي لها أمرًا؛ والتعبير: (زي الخاتم في صباعها) يوضح هذه الحالة من الطاعة العمياء، ولله المثل الأعلى.

١٣ الصراط

وفي زبور داود عَلَيْهِ السَّلَامُ: هل تدري من أسرع الناس مرورًا على الصراط؟

الذين يرضون بحكمي، وألسنتهم رطبة بذكري.

سبحان الله! كأن الله رأى قلوبهم الراضية الذاكرة المحبة، فعجّل لهم دخول الجنة ولقاء الحبيب هنالك، فالسرعة على الصراط على قدر الشوق للقاء الحبيب.

١٤ إني أدبّر عبادي

قال الرسول صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : «قال تعالى: إن من عبادي من لا يصلحه إلا الغنى، ولو أفقرته لأفسده ذلك، وإن من عبادي من لا يصلحه إلا الفقر، ولو أغنيته لأفسده ذلك، وإن من عبادي من لا يصلحه إلا الصحة، ولو أسقمته لأفسده ذلك، وإن من عبادي من لا يصلحه إلا السقم ولو أصححته لأفسده ذلك؛ إني أدبّر عبادي، إني بهم خبير بصير». [1]

إلهي، أدخلني في عبادك يا كريم.

١٥ وجاء الشيب واقترب الرحيل

يقول أحد المحبين:

إلهي أنت للإحسان أهل ... ومنك الجود والفضل الجزيل

إلهي بات قلبي في هموم ... وحالي لا يَسرُّ به خليل

إلهي ثوب جسمي دنّسته ... ذنوب حملها أبدًا ثقيل

إلهي جُد بعفوك لي فإني ... على الأبواب منكسر ذليل

إلهي خانني جلدي وصبري ... وجاء الشيب واقترب الرحيل

إلهي ذاب قلبي من ذنوبي ... ومن فعل القبيح أنا القتيل

إلهي شتّتت جيش اصطباري ... هموم شرحها أبدًا يطول

إلهي ضاع عمري في غرور ... وفي لهو ولعب يطول

إلهي قلت: ادعوني أجبكم ... فهاك العبد يدعو يا وكيل

إلهي نجني من كل كرب ... ويسّر لي أموري يا كفيل

وجدت الأبواب إلى الله ممتلئة، ولم أجد خاليًا سوى باب المذلة.

(١) أخرجه البغوي في شرح السنة (٥/ ٢١-٢٣ رقم ١٢٤٩) وابن أبي الدنيا في الأولياء (رقم١) وضعفه الألباني في ضعيف الجامع (رقم٧٥).

١٦ النعم عن طريق المحبة

يقول الرسول صَلَّاللَّهُعَلَيْهِوَسَلَّمَ: «أحبوا الله لما يغذوكم به من نعمه».[1]

فالتعمق في (الحمد لله رب العالمين) هو الطريق لحب الله؛ فقد جُبلت القلوب على حب من أحسن إليها، فعدم تعلق قلبك بحبه هو نقص في رؤية نعمه عليك.

١٧ الطريق الملكي لحب الله

يقول أحد المحبين: لا تترك الذكر لعدم حضورك مع الله فيه؛ فعساه أن يرفعك من ذكر مع وجود غفلة إلى ذكر مع وجود يقظة، ومن ذكر مع وجود يقظة إلى ذكر مع وجود حضور، ومن ذكر مع وجود حضور إلى ذكر مع غيبة عما سوى المذكور.

«الذكر هو الطريق الملكي إلى حب ملك الملوك».

وما أحلى التأمل في: ﴿فَٱذۡكُرُونِيٓ أَذۡكُرۡكُمۡ وَٱشۡكُرُواْ لِي وَلَا تَكۡفُرُونِ﴾ [البقرة: ١٥٢].

ماذا أريد أكثر من أن يذكرني الملك باسمي بين الملأ الأعلى؟

١٨ حبك مقرون بأنفاسي

قيل:

والله ما طلعت شمس ولا غربت	إلا وحبُّك مقرونٌ بأنفاسي
ولا خلوتُ إلى قومٍ أحدثُهمْ	**إلا وأنت حديثي بين جُلّاسي**
ولا ذكرتُك محزونًا ولا فرحًا	إلا وأنت بقلبي بين وسواسي
ولا هممتُ بشربِ الماءِ منْ عطشٍ	إلا رأيتُ لطيفَ نعمائِك في الكاسِ

١٩ محبة الله هي حقيقة التوحيد

قيل في حب الله:

«إن محبة العبد لربه هي حقيقة لا إله إلا الله... فلو بطلت مسألة المحبة لبطلت مقامات الإيمان والإحسان جميعها، وتعطلت منازل السير إلى الله، فإذا خلا العمل من الحب فهو عمل ميت لا روح فيه، فإن الإله هو الذي يؤلّهه العباد حبّا وذلّا وخوفًا ورجاءً، ولذلك فإن كلمة إله أصلها في اللغة العربية (إله الفصيل)، إذا ناح (ابن الناقة) شوقًا لأمه عند فطامه وفصله عن الرضاع يُحبس في الخيمة، وتُترك أمه في المرعى، حتى إذا طال به الحال ذكر أمه، وأخذه الشوق والحنين إليها.

---

(١) أخرجه الترمذي (رقم ٣٧٨٩) وقال: حديث حسن غريب، بينما ضعفه الألباني في ضعيف الجامع (رقم ١٧٦).

وهذا هو عمق مفهوم علاقة العبد مع (الإله)؛ علاقة شوق للقرب منه عن طريق التخلص من أسر الشهوات، والتوجه بالكلية جسذا وقلبًا وفكرًا لله في كل عمل وفي كل ثانية، وهذا مفهوم العبادة في: ﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾ [الذاريات:٥٦]؛ فالعبادة هي الخضوع عن رضًا من النفس من دون إكراه... خضوع محبة وشوق.

وهذا هو الذي يفرق عبادة الإنسان عن باقي المخلوقات؛ عبادة عن اختيار لا إجبار، اختيار منبعه الحب للإله.

٢٠ القرب منك أمنية

كنت أقرأ في كلام أحد المحبين، وهو يقول:

وإذا سألتك أن أراك حقيقة .... فاسمح، ولا تجعل جوابي لن ترى!

ففورًا تذكرت طلب موسى عَلَيْهِ السَّلَامُ رؤية الله: ﴿قَالَ رَبِّ أَرِنِي أَنظُرْ إِلَيْكَ ۚ قَالَ لَن تَرَانِي وَلَٰكِنِ انظُرْ إِلَى الْجَبَلِ فَإِنِ اسْتَقَرَّ مَكَانَهُ فَسَوْفَ تَرَانِي ۚ﴾ [الأعراف:١٤٣].

فما كان مني إلا أن قلت:

ربي إن كانت رؤياك متعذرة	فأرني إياك في كل ما أراه
فإن كانت على بصري غشاوة	فاكشف جمالك في كل ما أراه
فإن القرب منك أمنية	فأذن بقربك في كل ما أراه
إلهي، ارزقني رؤية جمالك	من خلال جمال خَلْقك

٢١ إلهي حرِّرني

إلهي، حرِّرني	من أسر ذنبي
إلهي، نوِّرني	من ظلمة قلبي
إلهي، عدِّلني	من عوج سبيلي
إلهي، سلِّمني	من صراعات نفسي
يا سلام، سلمني	من صراعات نفسي

٢٢ حبك في كل وقت

يقول أحد المحبين: «وصف القرآن العلاقة السوية بين الرجل والمرأة بأنها المودة والرحمة، ولم يسمِّها حبًا، وجعل الحب وقفًا على علاقة الإنسان بالله؛ لأنه وحده جامع الكمالات الجدير بالحب والتحميد، وجاءت لفظة الحب في القرآن عن حب الله وحب الرسول، وجاءت مرة واحدة عن حب المرأة على لسان النسوة الخاطئات، حينما تكلمن عن امرأة العزيز وفتاها الذي (شغفها حبًا)، وهو حب رفضه يوسف، واستعصم منه، واستعان بربه، وآثر عليه السجن سنين عدة».

أقول: من اللافت للنظر أن كلمة حب بين الناس جاءت بصيغة سلبية في قصة يوسف، ووضع الكلمة في صيغة إيجابية جاءت فقط في العلاقة مع الله.

وفي هذا تأمل مهم؛ فالعلاقة بين الناس أساسها المودة والرحمة، ويخطئ الناس عندما تكون مبنية على الحب. لماذا؟

ماذا لو لم يوجد حب؟ ماذا لو انتهت النشوة التي تحصل في بداية العلاقة بين الزوجين؟ هل نظلم بعضنا بعضًا؟ ونهمل بعضنا بعضًا؟

لا، إذن الأساس هو ليس الحب، ولكن مودة في التعامل ورحمة في القلب.

أما مع الله، فالله يريد الحب في قلوبنا؛ هو غني عن رحمتنا سبحانه، فهو صاحب الر حمة؛

هو يريد قلوبًا ولهة عليه، فهو الإله.

٢٣ القلب المضطرب

قال أحد المحبين:

الله لم يخلق الإنسان إلا لعبادته، ومهما بحث الإنسان عن الراحة في متع الدنيا كلها، فسيبقى القلب قلقًا مضطربًا لا يرتاح، ولن يجد قلب الإنسان الراحة إلا عندما يتذوق حقيقة عبادة رب الإنسان.

٢٤ حب في أحوالي كلها

قال أحد المحبين:

إن لي في كل يوم وليله هدايا متجددة منه سبحانه؛ فتارة يغلب على قلبي تعظيمه جل جلاله، وتارة قدرته وسلطانه، وتارة نعمه وكرمه، وتارة تقصيري عن واجبي تجاهه، وتارة وده ورحمته.

ولي في كل تارة حب لاسم من أسمائه وصفة من صفاته، ولي في كل تارة فكرة وعبرة، وفي كل تارة دمعة ولذة، وهكذا هي حالي... حب لإلهي في كل أحوالي.

٢٥ لا تخشَ وحشة

قال أحد المحبين:

تمسك بأذيال المحبة، واغتنم	ليالي بها تحظى بأوقات قربه
وسر نحوه في الليل لا تخشَ وحشة	وكن ذاكرًا، فالأنس في طيب ذكره

فإن فعلت نادى الله في الكون بحسب الحديث: «إِذَا أَحَبَّ اللَّهُ الْعَبْدَ نَادَى جِبْرِيلَ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ فُلَانًا فَأَحْبِبْهُ

فَيُحِبُّهُ جِبْرِيلُ فَيُنَادِي جِبْرِيلُ فِي أَهْلِ السَّمَاءِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ فُلَانًا فَأَحِبُّوهُ فَيُحِبُّهُ أَهْلُ السَّمَاءِ ثُمَّ يُوضَعُ لَهُ الْقَبُولُ فِي الْأَرْضِ».[1]

٢٦ لو يعلم

قيل: أوحى الله سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى إلى داود عَلَيْهِ السَّلَامُ:

لو يعلم المدبرون عن انتظاري لهم، ورفقي بهم، وشوقي إلى ترك معاصيهم، لماتوا شوقًا إليَّ ومحبة لي.

يا داود، هذه إرادتي في المُدْبرين عني، فكيف إرادتي في المقبلين عليَّ؟

اللهم، اجعلني من المقبلين لا المدبرين.

٢٧ خلقتنا لك

إلهنا... خلقتنا لك... ولا راحة لقلوبنا إلا بوصالك.

فارحم حال قلوبنا... قرّب بعدها... ليّن قسوتها... أنر طريقها إلى حبك.

٢٨ أكبر ذنب

يقول أحد المحبين:

أكبر ذنوبي غفلتي عن ذكرك

فكيف يغفل المحب عن ذكر حبيبه ولو ثانية؟

كل نَفَس تنفسته دون ذكرك هو حسرة

كل طرفة عين دون ذكرك هي ندامة. فأصحاب اليمين يستغفرون من الذنوب، أما المقربون فيستغفرون من غفلة القلوب.

(١) أخرجه البخاري (رقم ٣٢٠٩ ورقم ٦٠٤٠) ومسلم (رقم ٢٦٣٧).

٢٩ قربكم حياة

يقول أحد المحبين:

تضيق بنا الدنيا إذا غبتم عنا...
وتذهب بالأشواق أرواحنا منا...
بُعدكم موت وقربكم حياة...
فإن غبتم عنا ولو نفسًا متنا...
نموت ببُعدكم ونحيا بقربكم...
ونحيا بذكراكم إذا لم نركم...
ألا أن تذكار الأحبة ينعشنا.

٣٠ البلاء من الحبيب تطهير

إن البلاء من الحبيب تطهير لنا؛ فعلمه أعلى من تدبيرنا، فالمعادن لا تعرف إلا بصهرها، وفي المواقف نعرف من هم أحبابنا، فما يفعل الله بعذابنا إن نحن بحبه ملأنا قلوبنا.

٣١ حبك ولو لحظة

أذقني لذة حبك ولو لحظة، وما أحلاها من لحظة ... بألف لحظة من حب ما يفنى

وما أشقاها من لحظات ... تفنى في حب ما يفنى

لذّات تتبعها الآهات ...

متع ما هي إلا آفات

قربني إليك إلهي، ولو لحظات..... فبقربك تدوم المسرات.

الله خلق قلبك له، فلن يجد قلبك الراحة إلا فيه.

٣٢ اترك نفسك

يقول أحدهم:

سألت ربي بأي شيء أصل إليك يا رب؟

فقال: اترك نفسك، وتعال؛ فمن ترك نفسه لي جعلت نفسه تهوى وصالي وتنعم به.

فإذا حصل له ذلك كان كقول الشاعر:

لا لأني أنساك أُكثر ذكراك ولكن بذلك يجري لساني

٣٣ ارفع حجاب البعد

قالوا:

ما بال قلبك عن هوى الله نازح؟

هل أنت في دعوى المحبة مازح؟

فارفع حجاب البعد وعد له،

وافتح قلبك إن أردت وصاله،

ولئن حظيت بقربه فإنك رابح.

أحبك... مجرد كلمة قد أرددها بلساني، ولكن... أثبت!

أرني قلبك... ماذا يقول قلبك؟ ماذا ترى عيناك؟ ماذا تسمع أذناك؟ ماذا يشغل فكرك؟

فإن كان قلبي عن هواه نازحًا... «فأنا في دعوى المحبة مازح!».

٣٤ بقدرتك

عابد عبد خمسين سنة، فأوحى الله إليه: إني قد غفرت لك، فقال: أي رب، وما تغفر لي، ولم أذنب؟ فأذِن الله لعرق في عنقه، فضرب عليه، فلم ينم ولم يصلّ، ثم سكن فنام، ثم أتاه ملك فشكا إليه، فقال: إن ربك يقول لك: إن عبادتك خمسين سنة تعدل سكون العرق!

إلهي:

بقدرتك أن تبتليني بما يسقطني لكنك بحلمك لم تفعل، فلك الحمد

بقدرتك أن تمتحنني بما يهلكني لكنك بعفوك لم تفعل، فلك الحمد

بقدرتك أن تصيبني بما يضلني لكنك بودك لم تفعل، فلك الحمد

وكفى بهذا سببًا لحبك... يا ودود.

من الذنوب استغفار أصحاب اليمين،
ومن غفلة القلوب استغفار المقربين.

٣٥ تملكتم عقلي

قال أحد المحبين:

تملكتم عقلي وطرفي ومسمعي

وروحي وأحشائي وكلي بأجمعي

وأغرقتموني في بحر نعمائكم

غيبتموني في بديع خلقكم

ولم أدرِ من بين الخلق أين موضعي.

من علامات المحبة الكاملة الطاعة الكاملة.

٣٦ الهوى عقبة الحب

قيل:

«نهج سبيله واضح لمن اهتدى...

ولكنها الأهواء عمَّت فأعمت...

فلن تصل ما لم تكن ... له ذاكرًا

ولن تذكره ما لم يكن قلبك.. فيه متيمًا».

ولكنها الأهواء...عمَّت... فأعمت.

كل لذة لا تقترن بذكر الله فهي هوى، وإن كانت حلالًا، وكل لذة حلال تقترن بذكر الله تصبح عبادة، فهنالك من يتلذذ بالأكل تعبُّدًا، وهنالك من يتلذذ بالأكل اتباعًا للهوى، وشتان بين لذة اقترنت بحمد الله واستشعار نعمه، ولذة انغمس صاحبها فيها ناسيًا صاحب النعمة!

واليوم عمت الأهواء... في الأرجاء كلها، فزاد الابتلاء، وصعب بالله الالتقاء.

٣٧ أتتني الدنيا خاطبة

أتتني الدنيا خاطبة — فقلت: إن القلب مشغول

قالت: إن رفقتي ساحرة — قلت: سحرك مصيره الأفول

ونفسي بحب الله راجية — متعة في الجنان لا تزول

٣٨ أحبك حبين

أحبـــك حبـــين حـــب الهـوى وحبّـــا لأنـك أهـــــل لذاكـــا

فأمـــا الـذي هـو حــب الهـوى فشغـــلي بذكـرك عما ســـواكا

وأما الـذي أنـــت أهـــل لـــه فكشـفك لي الحجب حتى أرى نعماك

ولا حمــــد فـي ذا ولا ذاك لـــي ولكـن لـك الحمـد فـي ذا وذاكـــا

٣٩ بالمحبوب قد شغلوا

قال أحد المحبين:

أهـل المحبـة بالمحبـوب قـد شغــــلوا...

وفـي محبتـــه أرواحهـــم بذلـــوا...

ونســـوا كل ما يفنـــى وعـــمروا...

ما كان يبقـى فيا حسـن الـذي عملـوا...

هـم الأحـــبـــة ناداهـــم لأنهـــمُ...

عـن خدمـــة المحبـــوب مـــا غفـــلوا...

سـبحان مـن خصّهـم بالقـرب حيـن قضـوا...

فـي حبـه وعلـى مقصودهـــم حصلـوا...

يا ربّ، اجعلني ممن شُغل في حبك!

٤٠ ومن الدلائل

قال أحد المحبين في دلائل المحبة:

ومـن الدلائـــل زهده في مـــا يرى مـن دار ذلـك والنعيـــم الزائـــل

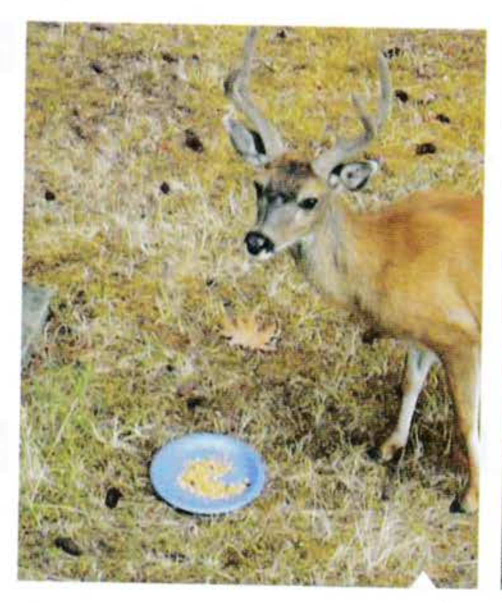
ومـن الدلائـــل أن تـــراه باكيًا أن قـد رآه علـى قبيـح تعـــامل

ومـن الدلائـــل أن تـــراه مسلّمًا كل الأمـور إلـى المليـك العـــادل

ومـن الدلائـــل أن تـــراه راضيًا بمليكـــه فـي كل حكـــم نـازل



غسيل الملابس كانت مهمة اسبوعية

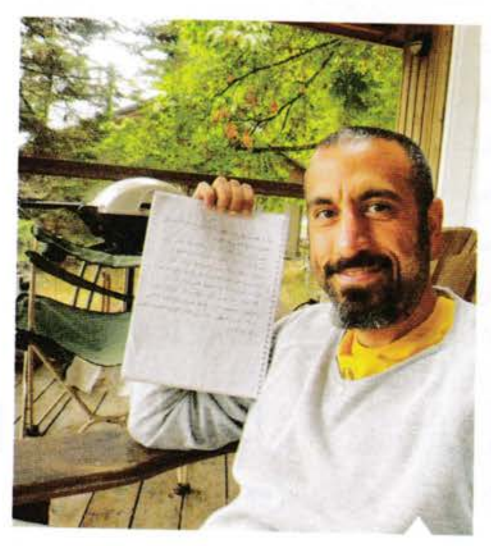




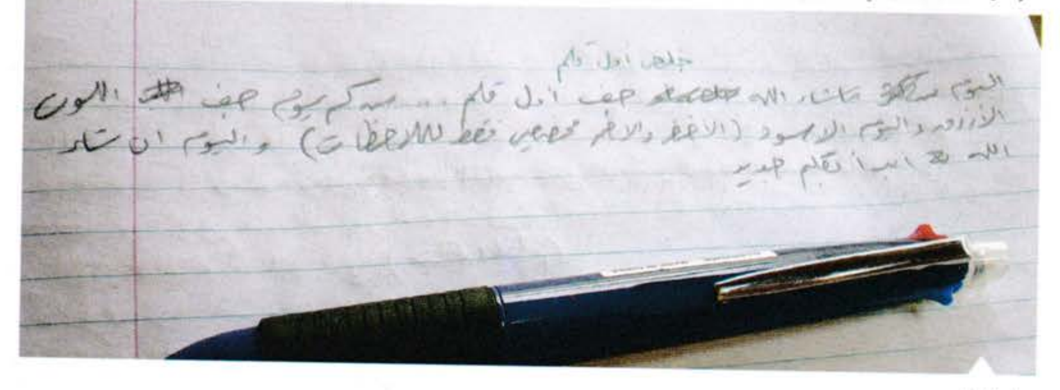
بالعافية



خلوة مع الطبيعة.. حتى في تنظيف الاسنان ابتعدت عن المواد المصنعة



لا اعتقد اني وضعت هذه المقالة في الكتاب. فقد كتبت اكثر مما نشرت



وجف اول قلم

مع ــــــــــــــــ

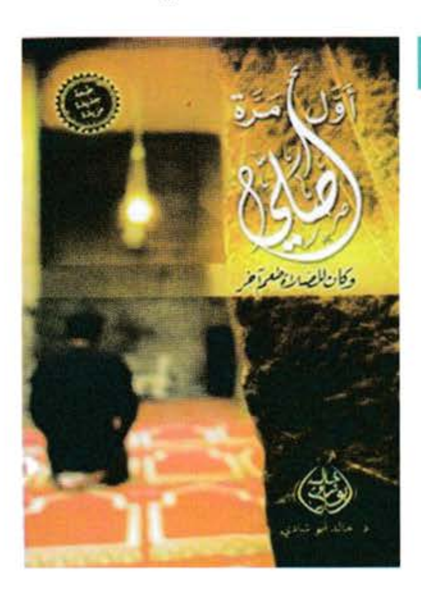
كتبي

الكتب كانت سببا رئيسيا في تحسين الكثير جدا من جوانب حياتي .ولا يمكنني ان اتخيل حياتي اليوم بعد ٤٢ سنة من العمر كيف ستكون دون الكتب التي اثرت فكري وحسنت عاداتي ووسعت آفاقي وقوت ضعفي.

هنا اضع بين ايديكم اربعين كتابا كان لها أكبر الأثر علي . وأؤكد انه كون هذه الكتب أثرت علي ليس معناه اني اتفق مع كل كلمة كتبت فيها .وليس معناه اني اقدس كاتبيها واتفق مع توجهاتهم كاملة. لا.

هي كتب اثرت مسيرتي في الحياة حتى مع اختلافي مع بعض ما كتب فيها .القسم ليس الهدف منه تلخيص الكتب ولكن فقط وضع بعض النقاط الاساسية الموجودة في الكتاب لعلها تفيدكم وتشجعكم على قراءته .

١



أول مرة أصلي، وكان للصلاة طعم آخر

التكرار أول طريق الملل، والملل هو الذي يقود إلى السهو والغفلة عن معاني الصلاة، والنفس سريعة الملل، فإذا كررت الأذكار نفسها التي تحفظها، وتفكرت في المعاني نفسها كل مرة مللت الصلاة، وهرب منك الخشوع؛ لذا ستقرأ أذكارًا كثيرة في هذا الكتاب لكل ركن من أركان الصلاة، وليس المطلوب منك أن تردّدها كلها في صلاة واحدة، بل تخير لكل صلاة ذكرًا، وعش بين أنوار هذا الذكر، وعندما تعتاده، ويتسلل إليك الشيطان عن طريق السهو انتقل إلى غيره.

- بين المد والجزر: في لحظات فتورك لا تطل الصلاة؛ لأنك إن أطلت فيها سهوت وغفلت، وفي لحظات المد الروحي والعلو الإيماني أطل ما شئت، واغرف من معاني الصلاة ما استطعت.
- كان أبوالدرداء رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ يقول: «من فقه الرجل أن يبدأ بحاجته قبل دخوله للصلاة؛ ليدخل في الصلاة وقلبه فارغ». فكم من قرأ: ﴿ إِيَّاكَ نَعْبُدُ ﴾ [الفاتحة:٥] وهو عابد لغير الله من المال والشهوة والجاه والسلطان، يبيع دينه من أجلها! وكم من قرأ: ﴿ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ ﴾ [الفاتحة:٥]، وهو يستعين بغير الله، ويتذلل له! فلا يعلم كذبك من صدقك عند نطق هذه الآيات إلا الله.

٢



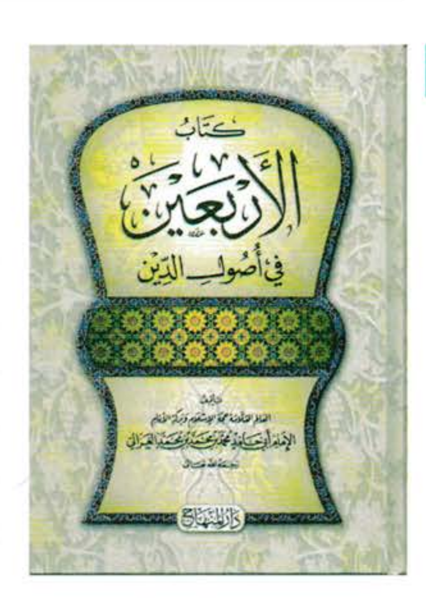
سيرة خليفة قادم

قد يغير هذا الكتاب نظرتك لنفسك ولعلاقتك مع الكون ومع الله. انت خليفة! فما معنى هذا التعبير؟ وماهو الاستخلاف؟ كل منا خليفة بغض النظر عن موقعه في هذه الارض .



تغذي جسدك بالأكل كل يوم، وتغذي نفسك باهتمام الناس كل يوم، فهل تغذي عقلك كل يوم؟.

٣



كتاب الأربعين في أصول الدين

شره الطعام أهم الآفات؛ لأن المعدة ينبوع الشهوات، إذ منها تتشعب شهوة الفرج، ثم إذا غلبت شهوة المأكول والمنكوح يتشعب منها شره المال، إذ لا يُتوصَّل إلى قضاء الشهوتين إلا بالمال، ويتشعب من شهوة المال شهوة الجاه، ثم عند حصول المال والجاه تزدحم الآفات كلها كالكبر، والرياء، والحسد، والحقد.

- من فوائد الجوع: خفة البدن للتهجد والعبادة، فأصل كثرة النوم الأكل.
- العلاج العلمي للحسد أن يُعمَل نقيضه، فيُثنَى على المحسود، ويظهر الفرح بنعمته، ويتواضع له.
- علاج الكبر مع الناس النظر في عدم معرفة الخاتمة لك وللذي تتكبر عليه، فيتذكر مثلًا كم من مسلم نظر إلى عراقيل إسلامه، واستحقره، ثم كانت خاتمة عمر كما كانت عليه، وذلك المسلم ربما ارتد بعده!
- اعلم أن من يبذل المال تكلفًا ليس بسخي، ومن يتواضع تكلفًا، وهو ثقيل على نفسه، فهو لا يوصف بأن لديه خلق التواضع، بل هيئة النفس يصدر عنها الفعل بسهولة من غير تكلف، ولكن التكلف هو طريق تحصيل الخلق، فإنه لا يزال يتكلف أولًا حتى يصير ذلك طبعًا وعادة.
- الرجاء يخالف التمني، فمن لا يزرع الأرض، ولا يبث البذور ، ويتوقع أن تنبت الأرض فذلك متمنٍّ مغرور... انما الراجي هو من يسقي الأرض ويتعهدها ثم يرجو حصادها.
- إنما ضعفت شهوة معرفة الله تعالى لزحمة سائر الشهوات.
- الفرح بالنعمة على ثلاث درجات:

١. الفرح بأنه سينتفع بالنعمة لنفسه.

٢. الفرح بأنه دليل على عناية الله بشأنه أن أنعم عليه.

٣. الفرح من حيث إن النعمة تكون مركبًا له أو وسيلة للتقرب إلى الله.

الدرجة الأولى ليست من الشكر في شيء، والثانية داخلة في الشكر، لكنها ضعيفة، وكمال الشكر في الثالثة، وعلامة هذا ألا يفرح بكل نعمة تلهيه عن الله سبحانه، بل يغتم بها.

٤

الأمة الأندلسية الشهيدة

- كانت قرطبة (زينة الكون)، ونالت أكبر حظ من الشهرة في العالم بعد بغداد والقسطنطينية، إذ ضمّت أكثر من نصف مليون شخص في وقت لم يتجاوز عدد سكان باريس ٤٠ ألفًا، وانتشر فيها ٩٠٠ حمام وأكثر من ٧٠٠ مسجد، وكانت شوارعها مرصوفة بالحجارة ومنارة بآلات المصابيح يوم كانت لندن بيوتًا خشبية تفصل بينها أزقة تغوص في وحولها الأقدام! ولا يزال عدد سكان قرطبة اليوم ثلث ما كان عليه أيام الخلافة الأموية الثانية.
- لم يعرف التاريخ أمة من الأمم أحرقت كتبًا أكثر من إسبانيا، ففي غرناطة وحدها أحرقوا أكثر من مليون مخطوطة عربية، وأضرمت النار في آلاف الكتب العربية.
- يلاحظ انتصار الإسبان على المسلمين عندما بدؤوا في الاتحاد والتحالف واستغلال انقسام المسلمين، حيث وصلت الأندلس في بعض الأوقات إلى ٣٩ مملكة أو إمارة متفرقة.
- ثلاثة مفاصل رئيسة في انهيار الأندلس: سقوط طليطلة (١٠٨٥م) – هزيمة العقاب (١٢١٢م) – سقوط غرناطة (١٤٩٢م).
- بدأ التشدد الديني في الأندلس في عهد المرابطين ما دعا بعض اليهود إلى الرحيل إلى الشمال، وبدأ ولاء النصارى في الاهتزاز.
- طُرِد بين ٤٠ إلى ١٦٠ ألف يهودي من إسبانيا في العام الذي سقطت فيه غرناطة (وأغلبهم اتجه إلى المغرب وإلى الدولة العثمانية).
- بعد مدة من سقوط غرناطة تدرجت العقوبات على المسلمين، ففرضوا عقوبات منع التخاطب بالعربية أو ارتداء الزي الوطني أو الصلاة أو الوضوء ومنع ختان الأولاد والإصرار على الإقبال على أكل لحم الخنزير وشرب الخمر، فكان القشتالي لا يعزم جاره طوال السنة، ثم يعزمه في رمضان، فإن اعتذر مرتين أو ثلاثًا بلّغ عنه السلطات، حتى إنه كان يكفي اتهام الأندلسي بأن نطق فجأة بكلمة الله إن رأى شخصًا يقع أمامه؟
- يقدر عدد المنفيين من سائر إسبانيا بنحو مليون أندلسي، وهناك تقدير آخر بنحو ٣٠٠ ألف، وهناك تقديرات بـ ٣ ملايين.
- توجد ٥ آلاف كلمة عربية في اللغة البرتغالية اليوم، ولا يزال بعض أهلها ينطقون كلمة: (إنشلا) التي أصلها: إن شاء الله.

٥



القرآن محاولة لفهم عصري

- إذا كانت العبارة القرآنية لا تقع على آذاننا اليوم موقع السحر والعجب والذهول، فالسبب هو التعود والألفة والمعايشة منذ الطفولة والبلادة والإغراق في عامية مبتذلة أبعدتنا عن أصول لغتنا، ثم أسلوب الأداء الرتيب الممل الذي نسمعه من مرتلين محترفين يكررون السورة من أولها إلى آخرها بنبرة واحدة لا يختلف فيها موقف الحزن عن موقف الفرح.

وعلى الرغم من هذا كله، فإن لحظة صفاء ينزع الواحد نفسه من هذه البيئة، ويرتد فيها طفلًا بكرًا، وترتد له نفسه على شفافيتها كفيلة بأن تعيد إليه ذلك الطعم الفريد والنكهة المذهلة للقرآن، وكفيلة بأن توقفه مذهولًا من جديد بعد أكثر من ١٤٠٠ سنة منذ نزول الآيات، وكأنها تنزل عليه في ساعتها وتوّها.

- التحريم في القرآن ليس لمجرد التحريم، ولا التحليل لمجرد التحليل، وإنما تحليل لكل ما هو طيب، وتحريم لكل ما هو خبيث: ﴿وَيُحِلُّ لَهُمُ ٱلطَّيِّبَٰتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيۡهِمُ ٱلۡخَبَٰٓئِثَ﴾ [الأعراف:١٥٧].

لم يصدر الأمر تسلطًا ومعاقبة وتضييقًا على الناس، وإنما أقام شريعته محبة ورحمة، وإذا لم نفهم هذه الحقيقة الجوهرية فسوف تضيع منا روح القرآن كلية، وعلى سبيل المثال تأخذ هذه الآية: ﴿قُل لِّلۡمُؤۡمِنِينَ يَغُضُّواْ مِنۡ أَبۡصَٰرِهِمۡ﴾ [النور:٣٠]؛ ﴿وَقُل لِّلۡمُؤۡمِنَٰتِ يَغۡضُضۡنَ مِنۡ أَبۡصَٰرِهِنَّ﴾ [النور:٣١].

لو أخذنا الآية بظاهر حروفها دون أن نحاول أن نتدبر حكمتها، فسوف يُخيّل إلينا أن فيها تضييقًا علينا دون مبرر، كيف يخلق لنا الله العيون، ثم يقول: لا تنظروا؟ كيف يخلق لنا الجمال، ثم يقول: غضوا البصر، ولو تدبرنا الآية لاكتشفنا أن هذا الأمر هو غاية الرحمة، وأنه إنقاذ للإنسان من العبودية، وليس تضييقًا عليه، فالنظر هو السبيل إلى التعلق، والتعلق حبس، والعين إذا نظرت إلى الوجه الجميل سجنت فيه، وسجنت معها نفسها، والله يريد لنا الحرية والانعتاق، ولا انعتاق إلا بأن نتجاوز المحسوسات الجميلة ناظرين إلى خالقها، وهو مقام الحرية المطلقة.

- معرفة الإنسان لنفسه صعبة وشاقة، وأحيانًا لا يكشف حقيقته إلا عبر معارك وطريق شائك، والصراط المستقيم الذي تكلم عنه القرآن هو هذا الطريق الشائك إلى معرفة النفس، ثم الاتجاه بها إلى خالقها، إنه طريق الهجرة عودًا من مستقر التراب إلى منبع الحق والنور، وليس أجمل من كلمات القرآن دليلًا مرشدًا إلى هذا الطريق.

٦



أزمة الوعي الديني

طلق شاب متدين زوجته؛ لأنها رفضت أن ترتدي الحجاب، فيعلق الكاتب: «إن تشريد أسرة أبغض إلى الله من سفور زوجة، وهذه الظاهرة في قطاع بعض المتدينين تقدم العاطفة، وتقهقر العقل وانفصال العلم عن الفقه (الفهم) وكثرة الحافظين وقلة الواعين» (علم الرواية على حساب علم الدراية).

- ذهب عراقي إلى الإمام مالك يستفتيه في شأن نجاسة دم البعوض، فردّه قائلًا: «تستحلون دم الحسين، ثم تسألني عن دم البعوض؟!». (غياب فقه الأولويات).
- اعتبر ابن القيم رَحِمَهُ ٱللَّهُ معرفة أحوال الناس أصلًا عظيمًا يحتاج إليه المفتي. أقول: «فلا يجب أن يفتي من انفصل عن واقع الحياة والناس».
- كفاية الفقيه تقاس أحيانًا ليس بقدرته على التمييز بين الحلال والحرام، وإنما بشجاعته في الاختيار بين مفسدتين أو بين منكر ومنكر أشد منه حرمة، فهنا يأتي الفقيه الحقيقي.
- أحد العلماء كان يقول: «إذا كان المسلم يبيت آمنًا على نفسه في لندن وباريس وواشنطن، ويبيت خائفًا على نفسه في بعض عواصم العرب، فمن في رأيك أحق بالتمكين وقيادة العالم؟».
- يقول أحد العلماء: «إذا كُلّف إنسان بعمل، فإن إنجاز هذا العمل على أفضل وجه يُعدُّ فرض عين وجب أداؤه كالصوم والصلاة، ولا يجوز له أن يتراخى فيه، أو يفرط، وكل ذرة من استهانة، فهي عصيان لله واعتداء على الدين»، ويقول آخر: «ما أجمل أن يجعل الخياط إبرته مسبحته، وأن يجعل النجار منشاره مسبحته!» (أي أن يَعدَّ عمله عبادة وذكرًا لله، مثل التسبيح).
- المسلمون اقتبسوا الخندق من فنون الحرب عند الفرس، واختار عمر بن الخطاب رَضِيَ ٱللَّهُ عَنْهُ النظام الكسروي للخراج وتدوين الدواوين.

أنشأ المأمون (١٧٠- ٢١٨هـ) بيت الحكمة في بغداد؛ لترجمة علوم الروم واليونان إلى اللغة العربية، وذلك الموقف المنفتح تجاه الحضارات الأخرى هو موقف الإسلام؛ فالحكمة ضالة المؤمن.

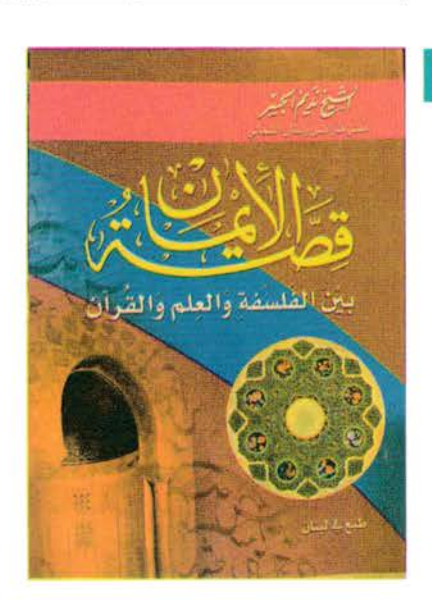
- عدد آيات القرآن ٦٢٣٦ آية، منها ٣٠ آية فقط تتعلق بالأمور الجنائية، ومع ذلك تجد بعض الناس يركزون على تلك الآيات الـ ٣٠ التي تخاطب المجرمين والعصاة، ويتركون الآيات التي تدعو إلى العلم والتفكر في خلق الله وفي علوم الجغرافيا والتاريخ والجيولوجيا والنباتات والحيوانات والفلك وغيره.

وقد حدّد ابن تيمية رَحِمَهُ ٱللَّهُ ثلاثة شروط يجب أن تتوافر في الآمر بالمعروف والناهي عن المنكر، وهي: العلم، والرفق، والصبر.

ملحوظة: آخر عبارات مأخوذة من كتاب لفهمي هويدي بعنوان (التدين المنقوص).

٧

قصة الإيمان بين الفلسفة والعلم والقرآن



كتاب جميل يلخص تاريخ الفلسفة وارتباطها بالإيمان بوجود الله، ويظهر أن الغالبية العظمى من الفلاسفة عبر العصور كانوا مؤمنين بوجود خالق للكون.

- إن الفلسفة بحر على خلاف البحور، إذ يجد راكبه الخطر والزيغ في سواحله وشطآنه والأمان والإيمان في لججه وأعماقه، فدع عنك القراءات الناقصة البتراء المشوشة، فإنها شديدة الخطر على عقلك وإيمانك.

- باكون: «إذا كان القليل من الفلسفة يبعد عن الله، فإن الكثير منها يرد إلى الله».
- باكون (١٥٦١- ١٦٢٦م) - ديكارت (١٥٩٦- ١٦٥٠م) - باسكال (١٦٢٣- ١٦٦٢م) - مالبرانش (١٦٣٨- ١٧١٥م) - سبينوزا (١٦٣٢- ١٦٧٧م) - لوك (١٦٣٢- ١٧٠٤م) - ليبنز (١٦٤٦- ١٧١٦م) - هيوم (١٧١١- ١٧٧٦م) - كانط (١٧٢٤- ١٨٠٤م) - برغسون، ثمانية من العشرة تلاقوا مع الفلاسفة المسلمين على الإيمان بالعقل والإيمان بوجود الله تلاقيًا يكاد يكون حرفيًا.
- الحقيقة التي لا ريب فيها أن داروين مؤمن بوجود الله، أما (أصل الأنواع) فإنه يبدو مترددًا في تحديده مع ميله إلى رد الأنواع كلها إلى أصل واحد، ولا يتردد في الاعتراف بأن الله هو الخالق لأصل الأنواع؛ لأن عقله لم يصدق رأي القائلين: إن أصل الأنواع تولد تولدًا ذاتيًا.
- أيضًا داروين لم يصرح بأن الإنسان أصله قرد، وإن كان مذهبه يتحمل هذا القول، ولكن بعض غلاة الماديين اتخذوا من مذهب داروين وسيلة، فزعموا أن الإنسان أصله قرد.
- سبنسر (١٨٢٠- ١٩٠٣م): «إن هناك حقائق تشعر نفوسنا شعورًا باطنيًا بوجودها، ولا نستطيع إدراكها بعقولنا، ومن أهم هذه الحقائق الإيمان بوجود الله».
- الحيوانات الصغيرة لها من الإدراك ما يكفيها لتأمين معيشتها، ولكن هل تنتظرون منها أن تدرك حقيقة الإنسان؟ والإنسان أقل قدرة من تلك الحيوانات الصغيرة بالنسبة إلى علم الله وقدرته.
- باسكال: «صنفان من الناس فقط يجوز أن نسميهم عقلاء، وهم الذين يخدمون الله؛ لأنهم يعرفونه، والذين يجِدّون في البحث عنه؛ لأنهم لا يعرفونه».

٨



تربيتنا الروحية

إن كثيرين يبقى إيمانهم في حدود الأعمال الظاهرة والأقوال الظاهرة دون تحول ذلك إلى مشاعر عميقة في القلب.

- أصول الأخلاق المذمومة ثلاثة:

١. الرضا عن النفس.

٢. الخوف من الخلق.

٣. هَمّ الرزق.

- يقول الرسول ﷺ: «لا تكثروا الكلام بغير ذكر الله، فتقسو قلوبكم، فإن القلب القاسي بعيد عن الله». [1]

- لأمر ما كان الرسول ﷺ يتعبد الليالي ذوات العدد في غار حراء قبل الوحي، وكذلك واعد الله موسى عَلَيْهِ ٱلسَّلَامُ ٤٠ ليلة على الجبل، فإذا كان الرسل عَلَيْهِمُ ٱلسَّلَامُ ساروا في طريق الخلوة لشحنهم وإعدادهم، وإذا كان الرسول ﷺ وأصحابه رَضِيَ ٱللَّهُ عَنْهُمْ كلفوا نحو سنة في مكة بقيام الليل، فإن ذلك يبين أهمية الذكر والخلوة.

- ضرورة الدورات الروحية: ثلاثة أيام أو سبعة أو أربعين يومًا أقل أو أكثر بحسب الاستطاعة، فتجمع في الدورة بين صيام وقيام وذكر وقراءة قرآن، فإن مثل هذه الدورات ترتقي بالإنسان ارتقاءات كبيرة، وتنقل قلبه من حال إلى حال، والاعتكاف في العشر الأواخر من رمضان جاء ليصب في هذا الاتجاه دورة روحية بالغة الأهمية وعظيمة النفع، ففيه تجتمع عبادات كثيرة وطاعات عدة.

- أركان مجاهدة النفس أربعة:

١. العزلة.

٢. الصمت.

٣. الجوع.

٤. قيام الليل.

> **تدمر الجسد بالتوقف عن الأكل، وتدمر العقل بالتوقف عن القراءة، فلا تحيا بجسد دون عقل.**

- يقول ابن عطاء الله السكندري: «ربما وردت الظلمة عليك ليعرفك قدر ما منّ به عليك».

(١) أخرجه الترمذي في الزهد (رقم ٢٤١١) وقال: حسن غريب.

٩

هكذا ظهر جيل صلاح الدين

الأسلوب الذي يتم به الاستشهاد بالأحداث في حقبة الحروب الصليبية يبدأ باستعراض الحملات الصليبية والمجازر والأهوال التي رافقتها، ثم يقفز مدة نصف قرن من الزمان ليتحدث عن حركة الجهاد العسكري التي قادها آل زنكي، ثم صلاح الدين، وأسلوب الطرح هذا يقود إلى الاستنتاج الآتي: إن ما تحتاج إليه الأمة في معاركها مع التخلف في الداخل والقوى الطامعة في الخارج هو قائد مسلم يستلهم روح الجهاد، ويعبئ الصفوف، ويعلن المعركة! وهذا فهم خاطئ لعدة أسباب:

مكتبة

١. يصرف الأنظار عن الأمراض الحقيقية التي تنخر في جسم الأمة من الداخل.

٢. يوجّه إلى العمل الفردي، ويحول دون العمل الجماعي.

٣. يثبت مفهوم خاطئ وهو ان الحل الوحيد لمشاكلنا هو الحرب وان النصر في الحرب يأتي فجأة بوجود قائد ملهم دون وجود تحسينات داخلية قد تستغرق عشرات السنين.

فكل مجتمع يتكون من ثلاثة عناصر: الأفكار، والأشخاص، والأشياء، ويكون المجتمع في أوج صحته حين يدور الأشخاص والأشياء في فلك تلك الأفكار الصائبة، والمرض يصيب المجتمع حين تدور الأفكار والأشخاص في فلك تلك الأشياء! ومن خصائص المجتمع الإسلامي (الضعيف) قبل الحملات الصليبية:

١. ولاء جماعات المذاهب (الحنابلة والشافعية... إلخ) كان لانتماءاتهم المذهبية، وليس للأمة وللإسلام بشكل عام، وقد استنفد الصراع المذهبي منذ القرن الخامس الهجري جهود الجميع في ميادين لا طائل من ورائها ما أدى إلى تعطيل الإبداع والاجتهاد.

٢. دماء المسلمين سُفِكت في عراك بين مذهب الحنابلة والشافعية في بغداد.

٣. محمد بن موسى بن عبدالله البلاساغوني الحنفي (ت ٥٠٦هـ) ولي قضاء بيت المقدس ثم دمشق، وكان غاليًا في مذهب أبي حنيفة، وكان يقول: «لو كانت لي الولاية لأخذت من أصحاب الشافعي الجزية، وكان مبغضًا لأصحاب مالك أيضًا»، وهذا مجرد مثال.

سياسة الدولة الزنكية كانت تتميز بـ :

١. شيوع العدل والتكافل الاجتماعي.

٢. نبذ الخصومات المذهبية.

٣. ازدهار الحياة الاقتصادية.

٤. إقامة المنشآت والمرافق العامة للناس.

٥. بناء القوة العسكرية والعناية بالصناعات الحربية.

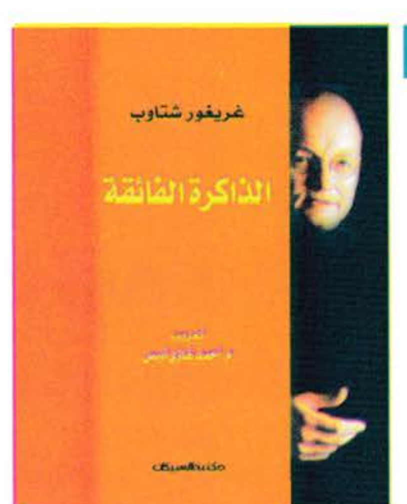
٦. توحيد الصفوف.

ومـن صفـات هـذا الجيل تعلقهم بالديـن، فبينما كان البويهيون ينسـبون أنفسـهم للدولة، مثل عضد الدولـة، بهـاء الدولـة،... إلـخ، كان قادة الدولـة الزنكية يختارون: عمـاد الدين، نور الدين، سـيف الدين، صلاح الدين، أسد الدين، نجم الدين... إلخ.

وامتـازت الأجـواء العامـة فـي الدولة الزنكية بحرية الـرأي دون الخوف من التعرض لـلأذى، حتى لو كان النقد موجهًا لنور الدين وصلاح الدين أنفسهما.

١٠

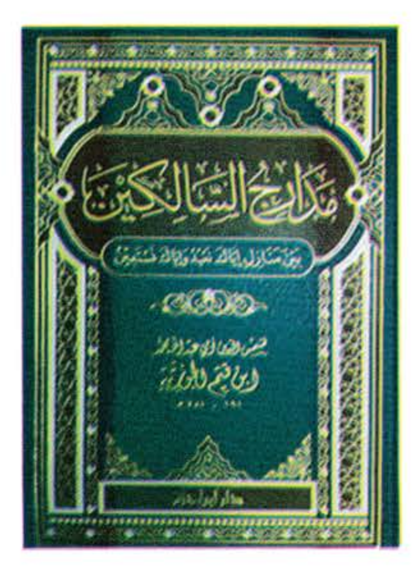
الذاكرة الفائقة



يقدم هذا الكتاب وبشكل جميل وطريقة فريدة وفاعلة للذاكرة الفائقة، ويعطي كثيرًا من الأساليب التي يمكن أن يستخدمها الإنسان لبناء ذاكرته، ويقدم لكل من يقرؤه المساعدة على ملاحظة أسماء الأشخاص وحفظها وتحسين ذاكرة حفظ الأرقام والسيطرة على المحادثة وارتجال الخطابة، والمحافظة على قوة الذاكرة، وتقوية الثقة بالنفس وتطويرها.

١١

مدارج السالكين



كتاب يحتاجه كل انسان مهتم بتحسين قلبه. فالقلب اذا صلح صلح الانسان والغاية النهائية هي ان نلقى الله بقلب سليم. هذا الكتاب يغوص في اعماق النفس ليعالج امراض القلب بطريقة منهجية مفهومة.

١٢

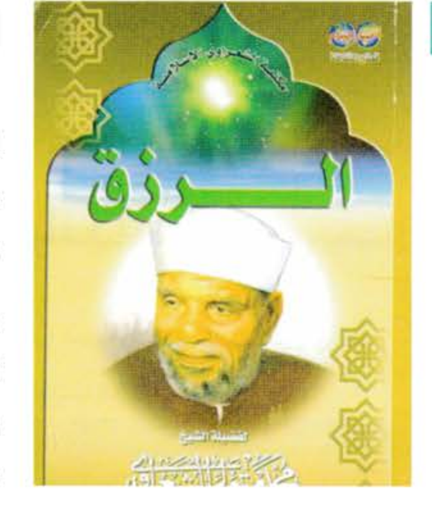


هدي السيرة النبوية

قرأت عشرات الكتب في السيرة النبوية، ويبقى هذا الكتاب الأعظم أثرًا في نفسي وبناء عليه صممت البرنامج التلفزيوني (لو كان بيننا الحبيب).

ميزة الكتاب أنه يعطيك السيرة بشكل يمكن منه أن تسقطه على حياتك اليومية في القرن الحادي والعشرين، ويركز على شخصية الرسول ﷺ بشكل مميز.

١٣



الرزق

إن الله سبحانه وتعالى قد رزق الإنسان، فإذا آمن بذلك فلن تمتد يده إلى الحرام أبدًا؛ لأنه يعرف أنه ما دام هذا رزقه فلا بد أنه آتيه، وما عليه إلا أن يصبر.

قد تجد إنسانا يملك الملايين، ومع ذلك لا ينفق إلا بحساب دقيق، لماذا يفعل ذلك، وهو يملك أموالًا كثيرة؟ نقول لك: لأن هذا ليس رزقه، إنه كسبه أو ثروته؛ لأن الرزق هو ما ينتفع به، فالملايين ليست رزق هذا الرجل؛ لأنه لم ينتفع بها وهو حارس عليها يوصلها دون أن يدري بالتمام والكمال إلى أصحابها، وهذا معنى قول الرسول ﷺ: «يقول العبد: مالي، مالي، إنما له من ماله ثلاث: ما أكل فأفنى، أو لبس فأبلى، أو أعطى فاقتنى، وما سوى ذلك فهو ذاهب، وتاركه للناس».(١)

الرزق ليس فقط مالًا، فلا تقل: إن فلانًا غني، لتدلّل على أنه واسع الرزق، وفلانًا فقير لتدلّل على أنه ضيق الرزق، فالرزق يشمل العلم، والذكاء، والفكر، واللسان الفصيح، والصحة، والزوجة، والأولاد، إلخ.

البخيل هو أكرم الناس؛ لأنه ملك الدنيا، ولم ينتفع بها، وأبقى ماله لغيره.

إذا وجدت ضيقًا في الرزق فمن أحد أمرين: الكسل، أو عدم إعطاء حق هذا المال من زكاة وصدقات.

(١) أخرجه مسلم (رقم ٢٩٥٩).

١٤

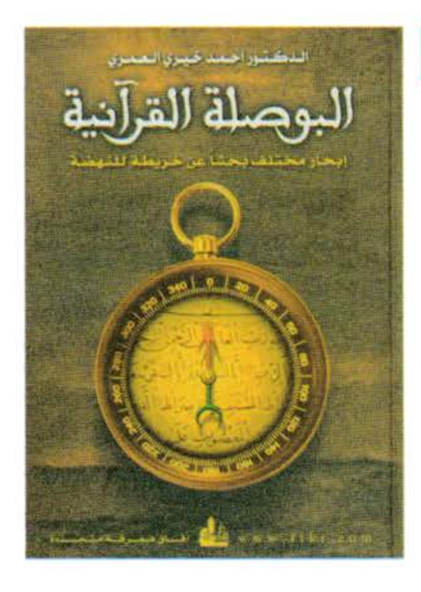
الخيميائي

رواية رمزية من تأليف باولو كويلو، وقد نشرت عام ١٩٨٨م، (وعادة لا أحب قراءة الروايات؛ لأني أشعر بأنها مضيعة للوقت، وفي حياتي كلها ربما قرأت عشر روايات، وهذه أفضلها على الإطلاق، وسبب إعجابي بها أن فيها كثيرًا من الحكم والفوائد، فهي قصة وحكمة. (قرأت روايات عدة للكاتب نفسه، وكلها تُعدّ جيدة).

- وقال الخيميائي للولد: «قل لقلبك: إن الخوف من الألم أسوأ من الألم نفسه!».
- كل إنسان على وجه هذه الأرض يؤدي دورًا أساسيًا في تحديد تاريخ العالم، ولكنه عادة لا يعلم ذلك.
- كل عمل يبدأ بما يسمى (خط المبتدئين) وينتهي باختبار عسير جدًا.

١٥

البوصلة القرآنية



إبحار مختلف بحثًا عن الخريطة المفقودة، فيتحدث عن عناصر الخطاب القرآني: التساؤل والبحث عن الأسباب والإيجابية والشمول، ويوازن بين الماضي والحاضر والمستقبل، ويبحث عن البوصلة الهادية إلى الطريق الصحيح في لجج البحار أو متاهات الأرض، بل في ضياع النفس الإنسانية، البوصلة التي تهدي من يحسن استخدامها الأمثل إلى الطريق الذي رسمه الله، وإذا أضعناها استرشد بها غيرنا، ووصل إلى الطريق السوي، فهل نتحسسها، ونحسن استخدامها من جديد؟

١٦

لأنك اللّه

كتاب لطيف يتحدث بعمق عن بضع اسماء الله الحسنى وكيف يمكن ان يكون لها اثر في حياتنا اليومية بشكل عملي يؤثر في نفسياتنا وفي اسلوب تعاطينا مع الاحداث.

اهداء الكاتب الى التي قالت لي ذات ليلة وانا في السابعة من عمري : هل صليت؟ فقلت لها كاذبا لا ، فنظرت الي نظرة شك وقالت : قل ما شئت ولكنه قد رآك. فأفزعتني (قد رآك) هذه ... وجعلتني انهض لأصلي ... رغم ادعائي الكاذب.

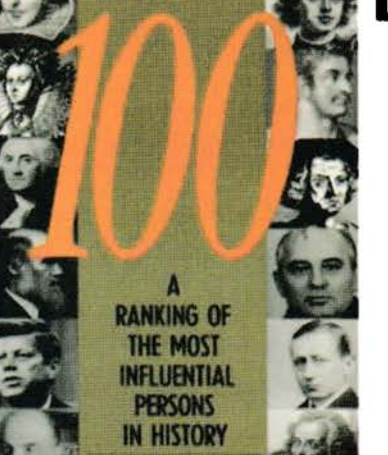
الصمد: لا يستطيع العالم كله ان يمسك بسوء لم يرده الله .... ولا يستطيع العالم كله ان يدفع عنك سوءا قدره الله.

الشافي: يشفيك بسبب ... ويشفيك بأضعف سبب ... ويشفيك بأغرب سبب ... ويشفيك بما يرى أنه ليس بسبب ... ويشفيك بلا سبب!

الشكور: مع كرم الله تتغير المعادلات الحسابية ، لانه كرم لا يخضع للمعادلات الحسابية ، بل لفضل الله.

١٧

المئة شخصية الأكثر تأثيرًا في التاريخ – The100 A Ranking Of The Most Influential Persons In History



حاول الكاتب تصنيف أكثر مئة شخصية في التاريخ كان لها تأثير في العالم:

- رقم ٩٣: من بين هذه الشخصيات المئة: زورآستر (٦٠٠ قبل الميلاد) مؤسس الديانة الزورآسترية في إيران.

كان يؤمن بأن (الرب الحكيم) واحد، ويوجد نفس شريرة، والإنسان مخير بين حياة الخير أو الشر، ويوجد يوم قيامة، وكانت النار تُعدّ مقدسة.

- رقم ٨٦: فاسكو ديجاما (١٥٠٠ ميلادي) اكتشف الطريق المائي المباشر من أوروبا إلى الهند عن طريق جنوب إفريقيا. (أقول: فجعل طريق التجارة لا يعتمد على العالم العربي، وأثر ذلك في الحضارة الإسلامية في وقتها).
- رقم ٧٤: الفيلسوف الفرنسي فولتير (١٧٠٠ ميلادي) وهو القائل العبارة الشهيرة: «قد لا أتفق مع ما تقوله، ولكنني مستعد أن أدافع حتى الموت عن حقك أن تقول هذا القول».
- رقم ٤٢: جراهام بيل (١٩٠٠ ميلادي) مخترع الهاتف، الذي كان إسكتلنديًا، ولكن حصل على الجنسية الأمريكية سنة ١٨٨٣م.
- رقم ١٠: آينشتاين عالم الفيزياء الشهير، الذي كان يقول: «أنا لا أؤمن أن الله يلعب الزهر مع العالم» (بمعنى أن خلق الله للكون ليس عبثًا أو بالمصادفة دون قوانين واضحة).
- رقم ٢٦: جورج واشنطن (١٧٥٠م) أول رئيس لأمريكا، ولم يكن لديه طموح للسلطة الأبدية، وكان أول رئيس دولة يتخلى بسلام عن السلطة بعد انتهاء مدة رئاسته، وهي سابقة تاريخية كانت التأسيس الحقيقي لما عليه أمريكا اليوم من النظام الرئاسي، أقول: «على الرغم من أنه كان رئيس الجيش، ولو كانت لديه أطماع كان يمكن أن يستحوذ على السلطة بالقوة».
- رقم ٥٢: عمر بن الخطاب رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ كان أحد المستشارين المقربين جدًا من الرسول صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، وظل كذلك طوال حياة الرسول صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ.
- رقم ٤: بوذا الذي لم يقتل إنسانا قط، واستطاع الوصول إلى المزيج المثالي من الفكر والجسد ونشر مبدأ التعايش والسلام.
- رقم ٣: المسيح عَلَيْهِ السَّلَامُ: صياغة المسيح للأفكار الأساسية الأخلاقية للمسيحيين والروحية معًا، وكان الفكر الأساسي هو السلوك المتعلق بالإنسان.
- رقم٢: إسحاق نيوتن (١٧٠٠م) بين عمر الـ ٢١ و٢٧ سنة أسس مبادئ النظريات العلمية الحديثة.
- رقم ١: الرسول صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ (٦٣٠م) كان الرجل الوحيد في التاريخ الذي نجح نجاحًا مطلقًا على المستوى الديني والدنيوي، وهو من أصول متواضعة، ورسول واحد من أعظم الديانات في العالم، وأصبح أحد الزعماء السياسيين العظام، واليوم بعد أكثر من أربعة عشر قرنًا من وفاته لا يزال تأثيره قويًا وعارمًا.

اعتقد أنه لو طبع الكتاب طبعة جديدة فسيُضاف إليه من غيروا العالم حديثًا في التكنولوجيا والإنترنت، أمثال ستيف جوبز (أبل) ولاري بيج (جوجل) وغيرهما، فالعالم آخر ٢٠ سنة لم يعد هو العالم الذي عرفته البشرية منذ آلاف السنين بسبب هؤلاء.

١٨



وفرة – Abundance

انتهيت من قراءة كتاب (وفرة – المستقبل أفضل مما كنت تعتقد)، Abundance – The Future is Better Than You Think. خلاصة الكتاب محاولة بث روح التفاؤل لدى القارئ، وطريقة لتغيير العالم، فالكتاب يقول: إن اليوم (بعكس ما هو سائد بين الناس) هو احسن من الامس، وحقق البشر تحسينات على جميع المستويات، فعلى الرغم من مآسي القرن العشرين من حروب وأمراض إلا أن:

- وفيات الأطفال قلّت بنسبة ٩٪، ووفيات الولادة قلّت بنسبة ٩٩٪.
- متوسط عمر الإنسان زاد إلى قرابة الضعف من (٣٥) إلى (٦٧).
- نسبة الامية في العالم قلت من ٩٥٪ عام ١٩٥٥ م الى ٢٧,١٪ عام ٢٠١٣م

(Peter Diamandis) مؤسس جامعة (Singularity University)، وهي جامعة مختلفة عن باقي الجامعات المُتخرِّج فيها، إذ يجب أن يتخرَّج الطالب بمشروع يحسن من حياة بليون شخص خلال عشر سنوات! هدف طموح، ولكن الكتاب يشرح كيفية التطور الرهيب الحاصل في التكنولوجيا اليوم التي يمكن أن تساعد على حل أكبر مشكلات العالم اليوم في: التعليم، والصحة، والماء وحقوق الإنسان.

ساضرب مثالين من عشرات الامثلة الموجودة في الكتاب.

الإنترنت اليوم أصبح متوافرًا وبأسعار معقولة في كل أنحاء العالم تقريبًا، وقارة إفريقيا قفزت جيلًا تكنولوجيًا كاملًا، فلم تمر بمرحلة الهاتف الثابت، ولكنها قفزت للهاتف الجوال مباشرة.

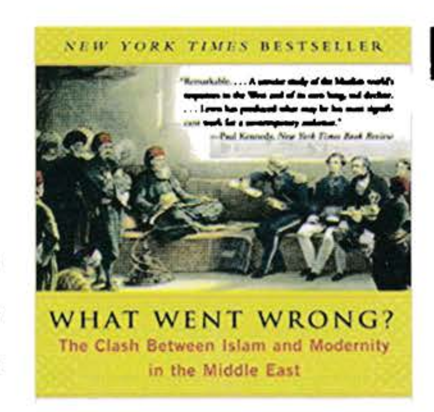
الجوال كان يملكه ٢٪ من سكان العالم عام ٢٠٠٠م، وكان يملكه ٢٨٪ عام ٢٠٠٩م، و٧٠٪ عام ٢٠١٣م، و١٨٨٪ عام ٢٠١٥م. وجود الجوال ليس مجرد مسألة ترف، ولكنه وسيلة تواصل ساعدت ملايين الناس على تحسين أعمالهم والخروج من دائرة الفقر.

اليوم موقع (Kiva.org) بسبب انتشار الإنترنت عالميًا فتح مجال القروض الصغيرة للعالم أجمع، فأصبح يمكن لشخص أن يعيش في أستراليا، وأن يقرض فقيرًا يعيش في كينيا! وليس هذا فقط، ولكن أن يستعيد القرض أيضًا عن طريق الموقع وبنسبة ٩٨٪.

الموقع يقرض ٦٧٣,٠٨٠ كل يوم، وإجمالي القروض وصل إلى ٧٢٧,٧٦٨,٤٢٥ دولارًا أمريكيًا، عدد الشركاء ٢٩٦ واجمالي القروض: ٧٤٠,٠٠٠,٠٠٠ دولارًا أمريكيًا عام ٢٠١٥م.

هذا مثال واحد من مئات الأمثلة لكيفية مساعدة التكنولوجيا اليوم على حل مشكلات العالم بطريقة لم تكن البشرية تحلم بها منذ ٣٠ سنة فقط، ولذلك فكرة أن يؤثر واحد في بليون شخص ليست مستحيلة في ظل التطور الحاصل.

١٩



ما الخطأ الذي حدث؟

What Went Wrong?

يحلل برنارد لويس في كتابه (What Went Wrong?) أسباب تخلف العالم العربي في القرن الماضي، وكل الأحداث التاريخية التي أدت إلى ذلك.

- إلى القرن الثامن عشر لم يهتم المسلمون بأن تكون لديهم سفارات في أوروبا، بينما السفارات الأوروبية كانت دائمًا موجودة في الدولة العثمانية ما يظهر فرق العقلية في هذه الحقبة، وفكرة المسلمين وقتها أننا لا نحتاج إلى أحد.
- في القرن الـ ١٩ كانت بدايات إرسال الطلبة المسلمين في بعثات إلى لندن وباريس وبداية التعرف إلى الأفكار الغربية.
- في وقت إصدار الكتاب عام (٢٠٠٢م في أعقاب الحادي عشر من سبتمبر) إجمالي صادرات العالم العربي باستثناء البترول كانت أقل من صادرات فنلندا بلد الخمسة ملايين نسمة.
- بعد حصار العثمانيين الثاني لفيينا عام ١٦٨٣م بدأت الحضارة الإسلامية تتراجع عالميًا.
- عبر التاريخ البشري كلمة (التقدم) كان معناها أسلوب حياة، وعادات الحضارة الغالبة في تلك الحقبة رأيناها في انتشار الثقافة الرومانية ثم الإسلامية (حيث أصبح الأوروبيون يقلدون العرب) ثم اليوم الحضارة الأوروبية هي الطاغية عالميًا.

ما يريد قوله المؤلف: «إن الضعيف دائمًا يقلد القوي»، فإذا أردنا أن يقلدنا الناس، ونوقف تقليدنا لهم فالحل ليس بالإجبار ولا بالخطب، ولكن بأن نعود حضارة قوية عالميًا، وقتها فقط سنتوقف عن تقليد الآخر، وسيقلدنا الآخرون.

ويختم المؤلف بنصيحة للعالم الإسلامي تتلخص في:

١. التخلص من الحسرة على الماضي والتفكير في المستقبل.

٢. التخلص من عقدة الضحية والمؤامرة.

٣. توحيد الجهود والطاقات والموارد من أجل هدف واضح للشرق الأوسط.

٤. الاهتمام بالعلم والبحوث العلمية.

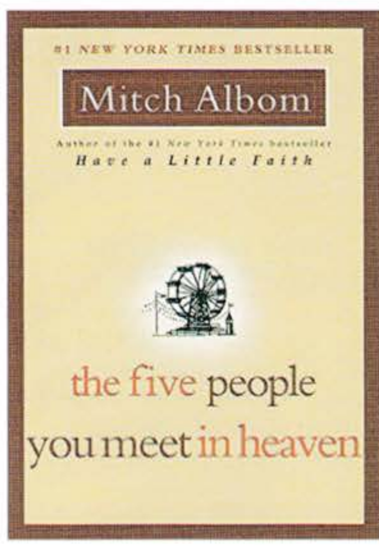
وقتها فقط ستعود الحضارة الإسلامية لقيادة العالم.



٢٠

لقاء خمسة رجال في الجنة

The Five People You Meet In Heaven

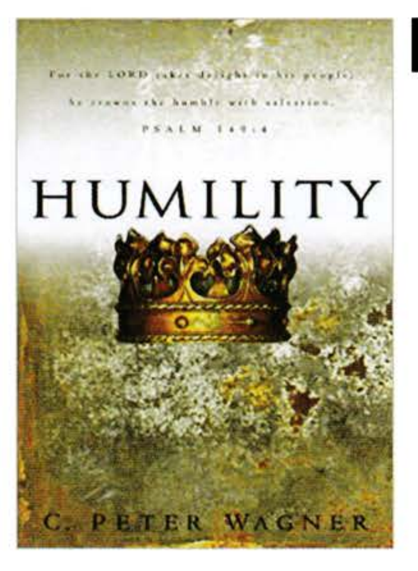


كتاب مختلف وغير تقليدي، وقراءته ستغير مفهومك في التعامل مع الزمن تغيرًا جذريًا، وهو نظرة جديدة وعميقة لمفهوم الزمن وأثره في حياتنا اليومية وفي صحتنا النفسية من عدمها.

اذكر اني انهيت هذا الكتاب في جلسة واحدة في رحلة طائرة طويلة من اكثر من عشر سنوات. كما اني اذكر انه من الكتب التي ادمعت عيني في بعض اجزائه.

- هذه العبارة كانت مكتوبة في إحدى الكنائس عند المقبرة: «ما أنت فيه اليوم كانوا هم فيه، وما هم فيه اليوم ستكون فيه يومًا ما».
- في علم الاقتصاد الشيء الثمين هو النادر، ومتعدد الاستعمالات في الوقت نفسه؛ ولذلك الذهب ثمين؛ لأنه نادر ومتعدد الاستعمالات، ولكن الأشياء الثمينة يمكن استخراجها، فالذهب يمكن التنقيب عنه، والألماس كذلك، وورقة المئة دولار يمكن إعادة طباعتها، ولكن الوقت لا يمكن إعادته أبدًا، ولا يمكن للإنسان أن يعيد ثانية من وقته قضاها بلا فائدة.
- يروى أن آينشتاين قال: «عندما يجلس الرجل مع امرأة جميلة، فإن الساعة تمضي كأنها دقيقة، بينما لو وضع على يده فرنًا ساخنًا، فإن الدقيقة ستمضي كأنها ساعة، وهذه خلاصة مبدأ النسبية».
- نظرتك لما حدث في الماضي أهم من الحدث نفسه، فالحدث لا يمكن تغييره، ولكن نظرتك له ومشاعرك تجاهه يمكن أن تغيرها، وهذا يعطي أملًا للإنسان أنه يمكن أن يغير حالته النفسية.
- في قبيلة (بيراها) في البرازيل ليس لديهم في اللغة كلمات تعبر عن الماضي أو المستقبل، فهم يعيشون يومهم فقط، كل يوم بيومه.

٢١



تواضع – Humility

التواضع له بعدان:

١. تواضع مع الله.

٢. تواضع مع الناس.

التواضع مع الله يؤدي بالضرورة إلى التواضع مع الناس، وعدم التواضع مع الناس معناه خلل في التواضع مع الله.

التواضع المزيف:

١. عدم لبس جواهر للنساء.

٢. إطلاق اللحية المبعثرة الشعر دون تهذيب أو تنظيف؛ لتظهر أنك لا تهتم بالمظهر.

٣. إجبار الناس على التغيير؛ ليتماشوا مع مبادئك.

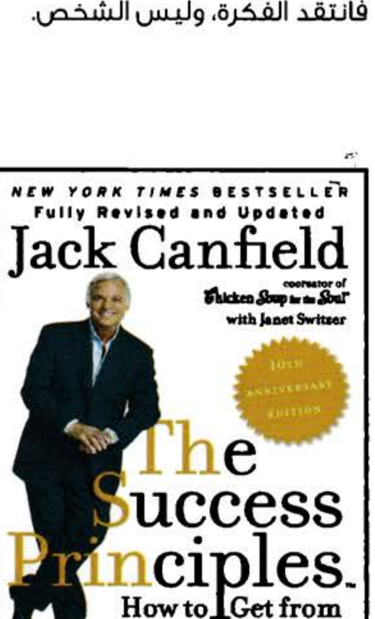
٤. السرور عند فشل الآخرين.

٥. المبالغة في الدفاع عن نفسك عند النقد

٦. مقاطعة الناس في أثناء الحديث يعطي انطباعًا أنك تعتقد أن كلامك أهم من كلام غيرك.

لا يكن لسانك حادًا، فلا تذكر الناس بأخطائهم السابقة، ولا تقسُ على قلبك، وقلّل المعارك الكلامية التي تخوضها، ولا تهتم دائمًا بأن تثبت نفسك أمام الآخرين، ولا تأخذ الأمور بشكل شخصي. إذا أردت أن تنتقد فانتقد الفكرة، وليس الشخص.

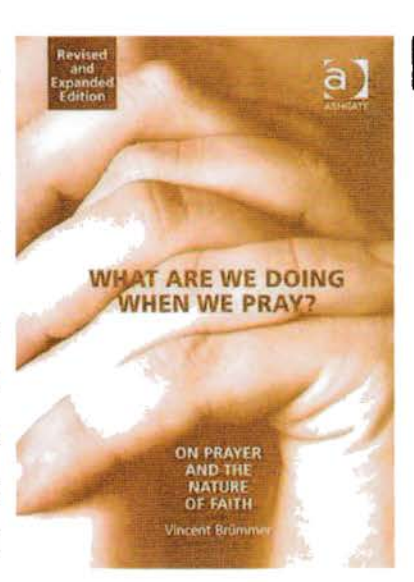
٢٢



مبادئ النجاح
The Success Principles

تشمل هذه المبادئ التي ذكرها الكاتب أساسيات الشخصية، مثل «كن واضحًا لماذا أنت هنا»، و«ثق بنفسك»، فضلًا عن تلك التي تهدف إلى إيجاد علاقات أفضل، مثل «التحدث مع الإتقان»، و«قل: لا، للجيد، بحيث يمكنك أن تقول: نعم، للعظيم» ويعرض أيضًا الأفكار الأساسية التي يمكن أن تُوجِد النجاح مع المال، والفِرَق، وبداية الرحلة أو الطريق.

٢٣



ماذا نفعل عندما نصلي؟

What Are We Doing When We Pray?

تجنبت في قائمة الكتب وضع أي كتاب صعب أو معقد، وحاولت اختيار ما كانت قراءته سهلة على القارئ العادي، ولكن هذا الكتاب استثناء، فهو أعمق ما قرأت حول موضوع الصلاة، ولماذا نصلي، وماذا يحصل كونيًا وفي علاقاتنا مع الله عَزَّوَجَلَّ في أثناء الصلاة، وأيضًا يجيب بعمق عن سؤال: هل الإنسان مخير أم مسير؟ فالكتاب يتحدث بأسلوب فلسفي فكري عميق جدًا، ويجيب عن أسئلة كثير منا يطرحها دون إيجاد إجابة لها، أو يهمل التفكير فيها أصلًا.

صلاتي اختلفت تمامًا بعد هذا الكتاب، وعلاقتي بالله تعمقت أيضًا بشكل مختلف، ولكن لدي تحفُّظ على بعض فقرات الكتاب، وهذا لا ينفي الفائدة الضخمة التي استفدتها من طرح الكاتب موضوعات عميقة بأسلوب سلس ومنطقي ورائع.

احذر، فالكتاب ليس من الكتب التي تقرأ مع فنجان قهوة، فهو عميق، ويحتاج إلى قراءته ربما مرات عدة؛ لفهم الجواهر التي فيه، وأذكّر القارئ أن يُعمل عقله فيما يقرأ، فآراء الكاتب ليست مقدسة، وخذ منها ما يفيدك، واترك الباقي، ولكن إذا أردت كتابًا يعمق مفهومك لعلاقتك مع الله بشكل منطقي عميق فهذا هو الكتاب.

٢٤



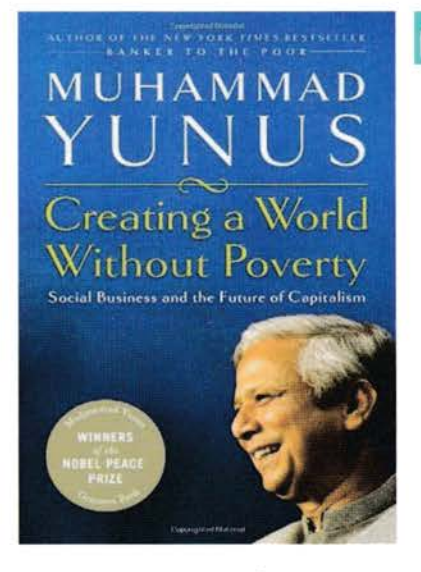
رباعية التدفق المالي

The Cash Flow Quadrant

أفضل ما قرأت في توضيح مفهوم الحرية المالية غيَّر مفهومي وتعاملي مع المال بالكامل عندما قرأته عام ٢٠٠٨م، وتمنيت لو قرأته في بداية العشرينات من عمري. .

انصح اي شاب ان يقرؤه من الآن لانه سيبني عليه قرارات مالية هامة قد تؤثر بشكل كبير في مستقبله.

٢٥



إيجاد عالم خالٍ من الفقر

Creating A World Without Poverty

يركـز الكاتب في كتابه فـي المقام الأول على جوانب متعددة من الطبيعة البشرية.

- مشكلات مع الرأسمالية.
- وجهة نظر بشأن الفقراء.
- تعريف تمويل المشروعات الصغيرة.
- تعريف الأعمال الاجتماعية.
- تحديات في أثناء فتح بنك جرامين.
- نجاح منظمات جرامين.

مكتبة

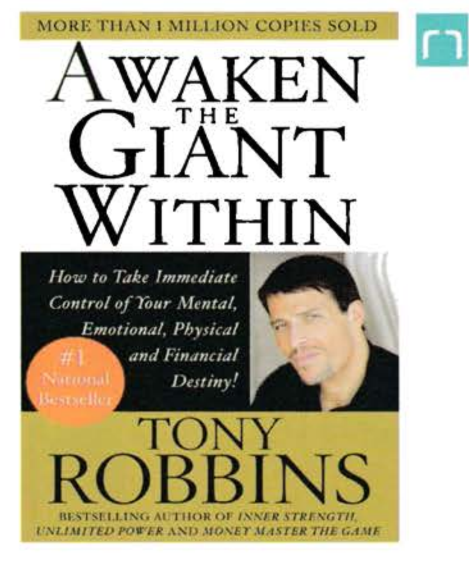
ويقسم هذه القضايا إلى أقسام عدة، على وجه التحديد:

١. وعد الأعمال الاجتماعية.

٢. تجربة جرامين.

٣. عالم خالٍ من الفقر.

٢٦



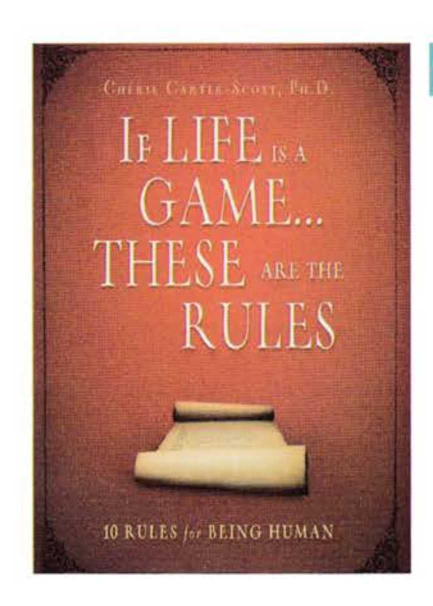
ايقظ العملاق في داخلك

Awaken The Giant Within

اول كتـاب اقـرؤه في تطوير الذات في مارس عام ٢٠٠٠ بسـببه بعد توفيق الله اقلعت عن التدخين بعد معركة دامت سـنين. الكتاب ايقظنـي لفكـرة بسـيطة ولكنها عميقـة وهي ان كل مـا نعانيه اصله طريقة تفكيرنا وتحليلنا للامور ، فاذا تغيرت طريقة التفكير تغيـرت مشـاعرنا وتغيـر سـلوكنا. اعتبـر الكتـاب فيـه خلاصة كل كتـب تطويـر الذات. فـان كان هنالك كتاب واحد فـي تطوير الذات ستقرؤه فأقترح ان يكون هذاالكتاب.



٢٧



إذا كانت الحياة لعبة فهذه هي القواعد

If life Is A Game These Are The Rules

- لا أحد يستطيع أن يضايق مشاعرك دون إذنك.
- لا توجد أخطاء، فقط دروس.
- لا توجد حدود لطاقاتك بوصفك إنسانا.
- لا يوجد وقت أفضل من الآن، فلا تحزن على (الماضي) ولا تخفْ من (المستقبل).
- لا تتعلق بالنتائج، فقط احرص على إنجاز العمل بأحسن طريقة ممكنة.
- الدرس سيتكرر في حياتك إلى أن تتعلمه، وكلما قاومت، ولم تستفد منه، فسيتكرر في حياتك.

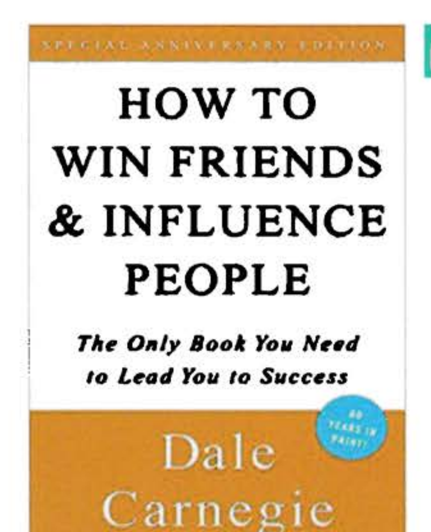
٢٨

قوة التركيز

The Power Of Focus

- عاداتك اليومية ستحدد مستقبلك، فالناجحون لديهم عادات يومية حسنة، والفاشلون لديهم عادات يومية سيئة.
- لكي تُوجِد عادة يجب أن يكون لديك مبدأ أي ألا تقبل بأي استثناء في أي يوم يمنعك من القيام بالعادة (No Exception Policy).
- بعد تكوين العادة مدة ٤ أسابيع سيصبح الابتعاد عنها أصعب من القيام بها.
- وقتك ثمين، فقم بتفويض أي عمل يمكن لغيرك القيام به بالمستوى نفسه (أقول: اختر كل سنة ثلاثة أعمال تحت مسؤوليتك تقوم بتفويضها لغيرك).
- شيئان سيجعلانك أكثر حكمة: الكتب التي تقرؤها، والأشخاص الذين تقابلهم.
- عندما تقول الحقيقة فالناس ستثق بك، وعندما تفي بالوعود فالناس ستحترمك، وعندما تشعر الآخرين بقيمتهم فالناس ستحبك.

٢٩



كيف تكسب اصدقاء وتؤثر في الناس؟
How To Win Friends & Influence People?

١. عندما تنتقد شخصًا أمام الناس فلا تتوقع أن يعترف بخطئه بسهولة، فالطبيعة البشرية تجعل الإنسان يدافع عن نفسه.

٢. أظهر الاهتمام الحقيقي بالموضوعات التي يطرحها الشخص الذي أمامك.

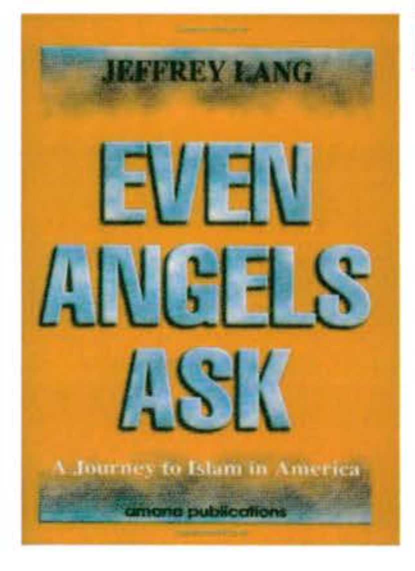
٣. ابتسم. تذكر أن اسم الشخص هو أحلى شيء يمكن أن يسمعه، فدائما تذكر أسماء اشخاص.

٤. استمع... استمع... استمع قبل أن تتحدث، فمن أهم أسرار حسن التواصل حسن الاستماع.

٥. عبارة تنجح دائمًا عندما تريدأن تقلل من التوتر، وتزيدمن احتمالية أن يستمع إليك الشخص أن تقول: «لا ألومك لمشاعرك هذه، فأنا لو كنت مكانك فلربما شعرت بالشعور نفسه»، ثم قل ما تريد.

٦. الناس يريدون من يتعاطف معهم، فأعطِهم هذا التعاطف، وسيحبونك.

٣٠



حتى الملائكة تسأل
Even Angels Ask

أحب الكتب التي يكتبها مسلمون جدد فالمسلم الجديد له نظرة معينة للإسلام والمسلمين فيها تجديد وفيها زوايا مختلفة عما اعتدنا عليه نحن الذين وُلدنا على الإسلام.

وهذا فيه إثراء فكري كبير جدا حيث يرى المسلم الجديد الحياة بمنظور مختلف وممتع ومفيد.

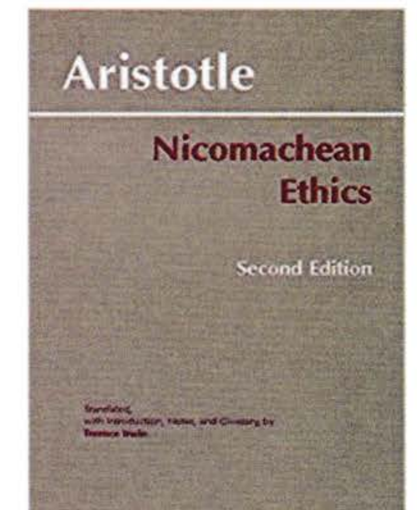
وجيفري لانج بكتابه هذا يعطي ابعادًا جميلة وجديدة لديننا العظيم.

هناك كتب تُعدّ كلاسيكية، وأراها من ضمن قائمة الكتب التي يجب قراءتها Must Read، ومن ضمنها هذان الكتابان لأعظم الفلاسفة على الإطلاق أفلاطون (تلميذ سقراط) وأرسطو، فالبعد الفكري الذي ستحصده من قراءة هذين الكتابين لا يمكن التعبير عنه، فقد لا تتفق مع كل ما قالوه، ولكن لا شك أن قراءة الكتابين ستوسع مداركك، وتحسن من أسلوب تفكيرك بشكل كبير، وأعتقد أن أي شخص يريد أن يرفع من وعيه الثقافي وملكته الفكرية فعليه قراءة هذين الكتابين. لن أضع هنا أي عبارات من الكتابين، فهما ليسا من الكتب سهلة القراءة، ويحتاجان إلى تركيز عالٍ عند قراءتهما.



الأخلاق - أرسطو

Ethics - Aristotle

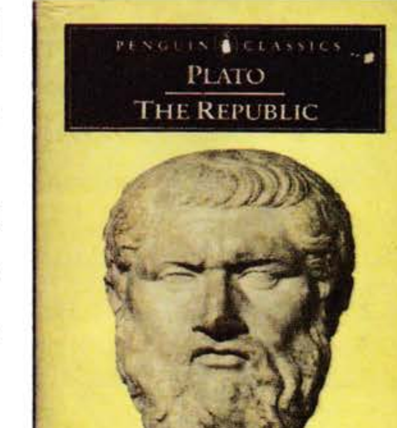


الكتاب يتحدث عن مواضيع شبيهة بكتاب الجمهورية، إضافة إلى الحديث عن أصل الأخلاق وأنواعها وتعريفها، وقد قرأتهما بالنسختين الإنجليزيتين، وكانتا ممتازتين وواضحتين، وإن كنت ستحصل على نسخة عربية من كلٍّ منهما، فاحرص على أن تكون الترجمة جيدة ومفهومة.



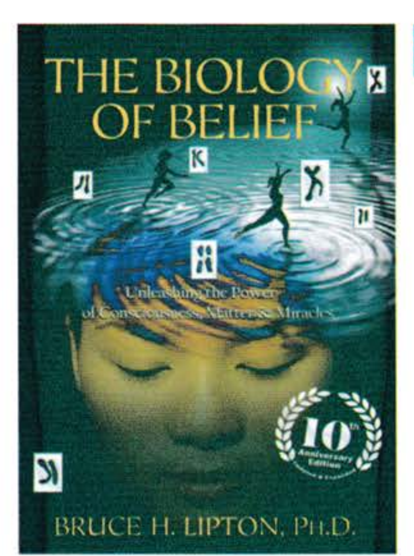
الجمهورية - أفلاطون

The Republic - Plato



الكتاب مكتوب على شكل حوارات فكرية ممتعة بين سقراط (أستاذ أفلاطون) ومحاوريه، ويركز على مفهوم النفس وصراعاتها وأسرار السعادة وكيفية الحصول عليها.

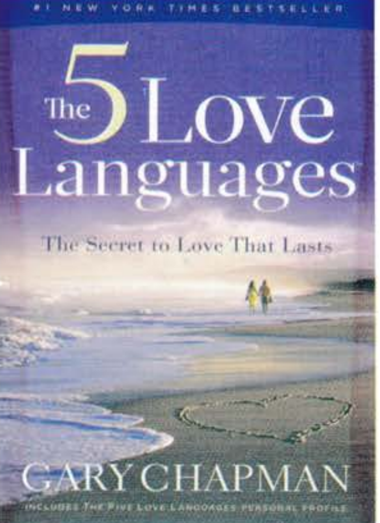




بيولوجيا الاعتقاد
The Biology Of Belief

كتاب علمي يوضح بالتفصيل كيف أن أفكارك ونفسيتك تؤثران بشكل مباشر في جسمك إلى درجة التأثير في أصغر خلية فيه.





لغات الحب الخمس
The 5 Love Languages

حدّد تشابمان خمس طرق للتعبير عن الحب، أسماها (لغات الحب) وهي: الهدايا، ونوعية الحب، وكلمات تأكيد، وأعمال الخدمة (الإخلاص)، واللمس (الألفة).

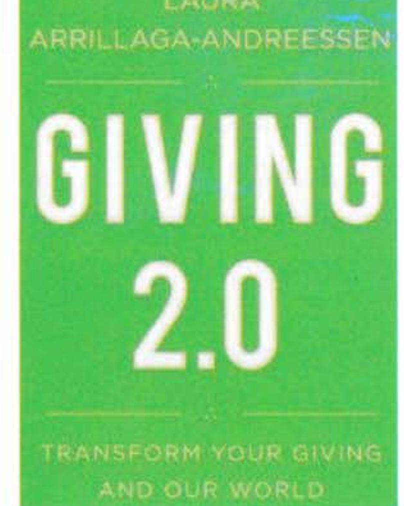
٣٥

الثلاثاء مع موري
Tuesdays With Morrie

موري رجل على وشك الموت، وكاتب الكتاب رتب أن يمر على موري كل يوم ثلاثاء ليستقي منه عصارة ما أخذه من حكم في هذه الحياة. فراش الموت يغير من نظرتنا للحياة، ويعطينا بعدًا ونظرة للدنيا من زاوية مختلفة هي الأقرب للحقيقة. على الأقل أقرب ممن انغمس في ملذات الدنيا، فأعمته عن رؤية حقيقة الموت! كتاب جميل، وعميق، ومؤثر دمعت عيناي في مواضع عدة في أثناء قراءته.



العطاء – Giving



أنهيت كتاب (العطاء) (Giving) الذي تستعرض الكاتبة فيه كل أنواع العطاء ودرجاته، وبعض أفكار متنوعة للتطوع.

التطوع بحسب تعريف الكاتبة هو أن شخصًا يعطي أي شيء (مال – وقت – خبرة – مهارة) بأي درجة من أجل تحسين العالم، فليس بالضرورة الملايين من الدولارات أو الآلاف من الساعات، فكلٌ على قدر استطاعته.

كثير من الدراسات أثبتت أن التطوع يحرك الأجزاء نفسها في الدماغ المسؤولة عن متعة الأكل والجنس، فالتطوع متعة. وأثبتت أيضًا أن التطوع له أثر مباشر في صحة الجسد والتقليل من الأمراض والتوتر، وفي الصحة النفسية بشكل عام للإنسان، فالتطوع يطرد الاكتئاب والقلق، ويزيد من السلام الداخلي.

بماذا تطوعت عام ٢٠١٦م؟ وكم ساعة؟ وكم دولارًا؟

وماذا تنوي عام ٢٠١٧م؟ هل لديك ملاحظة؟

بعض المواقع المعبرة:

١. Jolkona ميزته أنه يرسل لك تحديثًا بالصور والفيديو لكل تبرع تقوم به، فعندما ترى تبرعاتك هذا سيزيد الحماس للاستمرار في العطاء.

٢. Giving2.com

٣٧

Reclaim Yesterday, Enjoy Today, and Master Tomorrow

The Time Paradox

The New Psychology of Time That Will Change Your Life



Philip Zimbardo

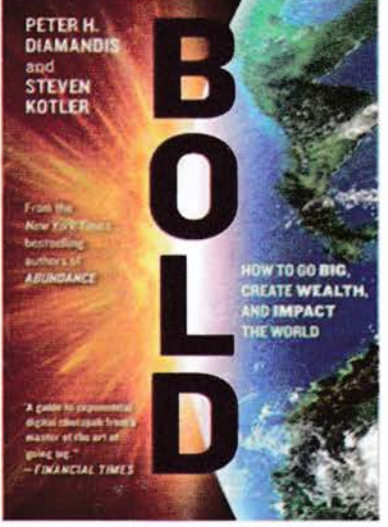
Author of the New York Times Bestseller THE LUCIFER EFFECT

and John Boyd

مفارقة الوقت
The Time Paradox

يجعلك الكتاب تكتشف وتفكر في كيفية قضاء وقتك من خلال أمثلة عملية وبحوث علمية تجعل في الكتاب نقطة واضحة جدًا، وهي أن الطريق الذي يحدد التعامل مع وقتك ليس النجاح فقط، ولكن أيضًا مقدار السعادة طوال حياتك.



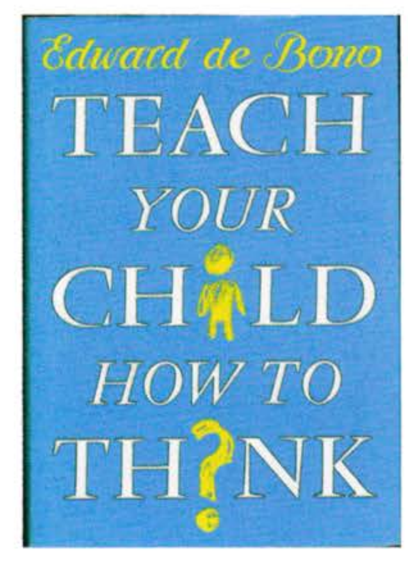


جريء – Bold

هذا الكتاب قد يغير مفهومك للمستقبل وسيبعث فيك كمية كبيرة من التفاؤل لمستقبل البشرية على هذه الارض وسيدفعك لتكون جزءًا من هذا التحسين والتغيير.

في القرن ال ٢١ يظهر الكاتب كمية التكنولوحيا التي حدثت والتي ستحدث مما سيغير من واقع الارض بشكل غير مسبوق. وكيف ان هذا التغيير قادر على احداثه افراد مثلي ومثلك.

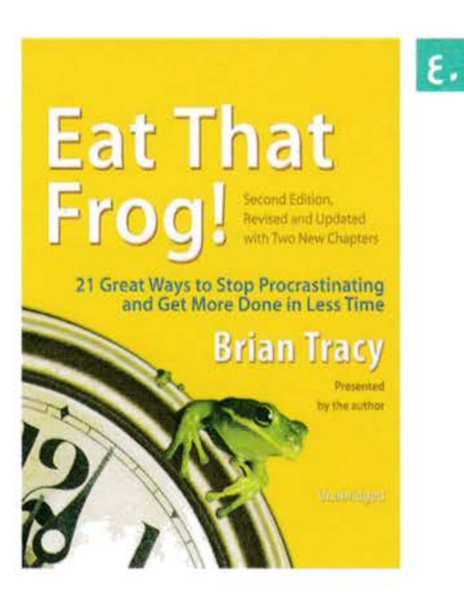
٣٩



تعليم طفلك كيفية التفكير
Teach Your Child How To Think

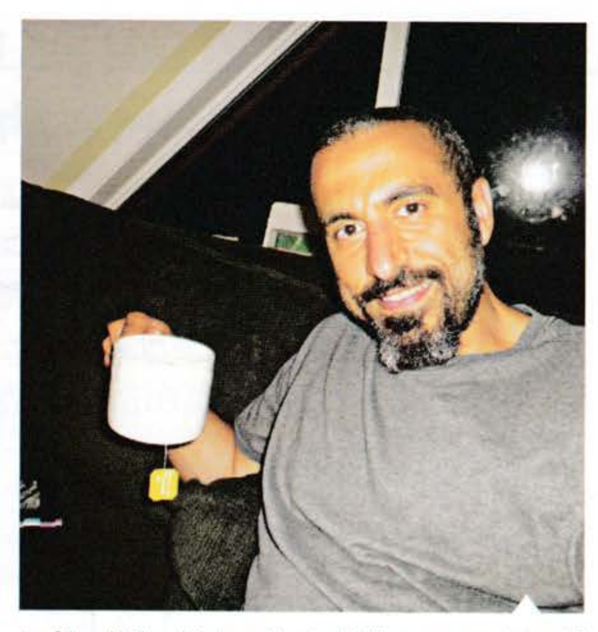
رغم ان الكتاب موجه لتعليم اطفالك مهارات التفكير.
الا انه أفادني جدا في تحسين اسلوب تفكيري بشكل عام
واسلوب حواري ومناقشتي لاي قضية. الكتاب انصح به للكبار
قبل الصغار. وهو كتاب عملي لو طبقت ما فيه ستجد اثره
الايجابي على شخصيتك بشكل فوري.

٤٠

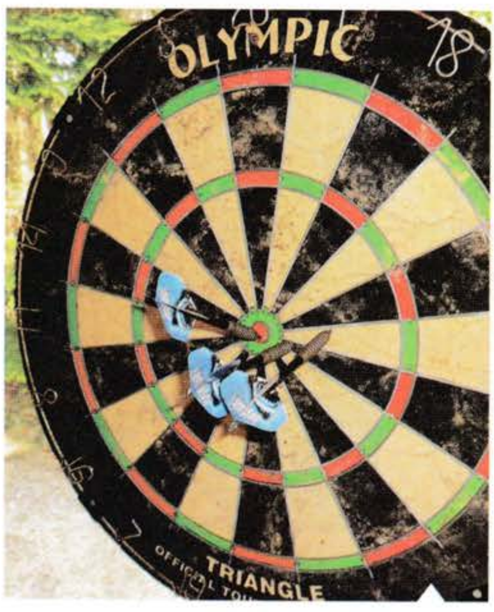


أكل الضفدع – Eat That Frog

يتحدث الكتاب عن مشكلة التسويف في انجاز المهام المهمة
في حياتنا فيذكر ٢١ طريقة تساعدك على انجاز الكثير في وقت
أقل، وبالتالي تزيد من فعاليتك.



البابونج مشروب يومي بعد الافطار – طبعا لا يوجد اي كافيين، لا شاهي ولا قهوة، ليس فقط في الخلوة ولكن في حياتي بشكل عام



عودة الى التسليات البسيطة التي كانت تمتعنا في السابق قبل دخول التكنولوجيا على الخط

في وسط جزر البحر

مع حكم الناس

الإنسان يمكن له أن يوفر الكثير من الوقت، وأن يسرع كثيرًا من مسيرة تحسينه في الحياة بأن يستفيد من تجارب الآخرين؛ حتى لا يبدأ من الصفر. فالنفس البشرية عبر العصور تعاني الآفات والتحديات نفسها، وتتطلع إلى التحسينات نفسها. الغضب، الأمل، الضعف، اليأس، القلق، التخطيط، التواضع.... إلخ.

كلها جوانب نشترك فيها بوصفنا بشرًا، فكيف تعامل الحكماء مع هذه المسائل؟ من أكثر الأمور التي ساعدتني في مسيرة حياتي وجود عبارات أو حكم كنت أحفظها، وأتذكرها عند الحاجة، فكانت مثل النور ينير لي الطريق وقت الظلمة، وكانت مثل البوصلة ترشدني للاتجاه الصحيح في التفكير عند التشتت أو الضياع. أشارككم في هذا القسم أكثر الحكم التي كانت عونًا لي في حياتي، وأقترح أن تحفظوا ما يعجبكم منها، وأن تضيفوا إليها حكمًا أخرى تكون لكم أنتم أيضًا عونًا ومرشدًا.

١. التعامل مع الناس

سكت عن السفيه فظن أني — عييت عن الجواب وما عييت
يخاطبني السفيه بكل قبح — فأكره أن أكون له مجيبا
يزيد سفاهة فأزيد حلمًا — كعود زاده الإحراق طيبا
إذا نطق السفيه فلا تجبه — فخير من إجابته السكوت
فإن كلمته فرجت عنه — وإن خليته كمدًا يموت

٢. عند الشعور بالحاجة إلى الناس

ما بسقت أغصان ذل إلا من بذور طمع.

٣. لرفع الهمة

بصرت بالراحة الكبرى فلم أرَها — تنال إلا على جسر من التعب

٤. العظيم

وتعظم في عين الصغير صغارها — وتصغر في عين العظيم العظائم

٥. النوم

ست ساعات نوم للرجل، وسبع للمرأة وثمانٍ للكسول.
البكور للنوم، والبكور للاستيقاظ يجعل الإنسان صحيًا، غنيًا، وحكيمًا.

٦. محبة التعب

الموهبة أرخص من ملح الطعام، الجسر بين الموهبة والنجاح هو العمل الجاد.

٧. الأمل

ما تراه اليرقة نهاية الحياة، تراه الفراشة البداية.

٨. أسلوب الحديث مهم

تقول هذا خباء النحل تمدحه وإن تشأ قلت ذا قيء الزنابير
مدحًا وذمّا وما جاوزت وصفهما فالحق قد يعتريه سوء تعبير

٩. حتى يسمعك الآخرون

الناس لن تهتم كم تعلم حتى تعلم كم أنت مهتم.
الناس قد تنسى ما قلته أو فعلته، ولكنها لن تنسى كيف جعلتها تشعر.

١٠. التواضع في العلم

أعظم العلم هو أن تعلم مدى جهلك:
كلما أدبني الدهر أراني نقص عقلي
وإذا ما ازددت علمًا زادني علمًا بجهلي

١١. أهمية الحفظ وليس فقط التدوين

اسْتَوْدَعَ الْعِلْمَ قِرْطَاسًا فَضَيَّعَهُ وَبِئْسَ مُسْتَوْدَعُ الْعِلْمِ الْقَرَاطِيسُ

١٢. عند الهم والقلق

القلق يهبط عندما يطير الهدف.
الضعفاء يقلقون،والحكماء يخططون.
لا فائدة من فتح الشمسية قبل المطر.
القلق لا يمنع ألم الغد، ولكنه يسرق متعة اليوم .
القلق مثل الكرسي الهزاز، يشغلك، ولكن لا يأخذك لأي مكان.

١٣. التعامل في عز المشكلة

في وسط الأزمة، دائمًا احفظ عقلك عندما يفقده الآخرون.
لو تعاملت مع كل مشكلة على أنها مسألة حياة أو موت فسوف تموت كثيرًا.
لا تعطِ مشكلة صغيرة ظلاً كبيرًا.
دائمًا قطّع أي مشكلة إلى مشكلات صغيرة؛ لكي تستطيع هضمها.

١٤. ضرورة وجود هدف لحياتك

وجود هدف في حياتك ليس فقط يضيف سنين إلى حياتك، ولكن يضيف حياة إلى سنينك.
لو لم يعلم القبطان لأي جزيرة هو متوجه، فستصبح الرياح هي القبطان توجهه حيث شاءت.

١٥. النساء

ولو أن النساء كمن عرفنا لفضّلت النساء على الرجالِ
فما التأنيث لاسم الشمس عيبٌ ولا التذكير فخرٌ للهلالِ

١٦. قيمة التعلم

واللّه لأن تموت طالبًا للعلم خير من أن تعيش قانعًا بالجهل.

١٧. المضحك المبكي

وكم ذا ببلد من المضحكات، ولكنه ضحك كالبكا.

١٨. الحذر من تعدي الذنب

طوبى لمن مات، وماتت معه ذنوبه، وويل لمن مات، وعاشت بعده ذنوبه.

١٩. تقبل التغيير

الثابت الوحيد في العالم هو التغيير، فبقاء الحال من المحال.

٢٠. كتمان الأسرار

إذا المرء أفشى سره بلسانه ولام عليه غيره فهو أحمق
إذا ضاق صدر المرء عن سر نفسه فصدر الذي يستودع السر أضيق

٢١. القناعة

رأيت القناعة رأس الغنى ... فصرت بأذيالها ممتسك
فلا ذا يراني على بابه ... ولا ذا يراني به منهمك
فصرت غنياً بلا درهمٍ ... أمرّ على الناس شبه الملك

٢٢. حفظ اللسان

احفظ لسانك أيها الإنسان ... لا يلدغنّك .. إنـه ثعبان
كم في المقابر من قتيل لسانه ... كانت تهاب لقاءه الأقران

انتبه لكلماتك، فقد تغتفر، ولكنها لن تنسى!
لو امتنع الناس عن التحدث عن أنفسهم وتناوُل الآخرين بالسوء لأصيبت الغالبية الكبرى من البشر بالبكم.

٢٣. الرفق

من يستعن بالرفق في أمره يستخرج الحية من وكرها.
ورافق الرفق في كل الأمور، فلم يندم رفيقٌ، ولم يذممه إنسانٌ.

٢٤. اعمل بإحسان

إذا لم تستطع فعل شيء عظيم، فافعل شيئًا بسيطًا بطريقة عظيمة.

٢٥. الذنب

من أذنب وهو يضحك دخل النار وهو يبكي.

٢٦. ذنوب الخلوات

إذا ما خلوْت، الدهرَ يوماً فلا تقُل ... خَلَوْت ولكِنْ قل عَلَيَّ رَقِيب
لهَوْنَا، لَعمر اللّهِ حتى تتابعتْ ... ذُنوب على آثارهِنّ ذُنُوب
فَيا لَيتَ أن اللّهَ يَغفرُ ما مضَى ... ويأذَنُ في توباتنا فنتُوب

٢٧. التربية

قبل أن تنتقد الجيل الجديد ، تذكر من رباهم.

٢٨. العلاقات

لا تنس ثلاثة أصناف من الناس :الذي ساعدك في الضيق، والذي تركك في الضيق، والذي وضعك في الضيق، فالزم الأول، واحذر الثاني، وابتعد عن الثالث.

٢٩. الموت

النّفس تبكي على الدّنيا وقد علمت أن السّعادة فيها ترك ما فيها
لا دار للمرء بعد الموت يسكنها إلّا التي كان قبل الموت بانيها
فإن بناها بخيرٍ طاب مسكنه وإن بناها بشرٍّ خاب بانيها
أموالنا لذوي الميراث نجمعها ودورنا لخراب الدّهر نبنيها
أين الملوك التي كانت مسلطنةً حتّى سقاها بكأس الموت ساقيها؟

٣٠. الخيانة

نمرٌ مفترس أمامك، خير من ذئب خائن وراءك.

٣١. الندم

ما أسهل أن تكون عاقلاً، بعد فوات الأوان!

٣٢. العناد

من يقع في خطأ فهو إنسان، ومن يصرّ عليه فهو شيطان.

٣٣. المال

المال خادمٌ جيد، لكنه سيدٌ فاسد.

٣٤. الطمع

في العالم ما يكفي احتياجات كل الناس ، لكن لا يكفي أطماعهم.

٣٥. الشجاعة

الشجاعة هي فن التعامل مع الخوف.

٣٦. عند إرادة تغطية العيوب مع الناس

وإن كثرت عيوبك في البرايا وسرك أن يكون لها غطاء
يغطى بالسماحة كل عيب وكم عيب يغطيه السخاء

٣٧. الحق

الحق وسط بين الجافين عنه والغالين فيه.

٣٨. العالم

أدنى ما يتميز به العالم عن العامي أنه لا يستقذر العسل الصافي حتى لو رآه في محجمة الحجام!

٣٩. طلب العلم

لو يعلم المرء قدر العلم لم ينم.
بقدر الكد تكتسب المعالي ومن طلب العلا سهر الليالي

٤٠. التفكير

علامة العقل المتعلم هي قدرته على مناقشة الفكرة وتداولها من دون أن يتقبلها.

الجزر ممتد لداخل البحر

SEE BITE TIMES PAGE 26

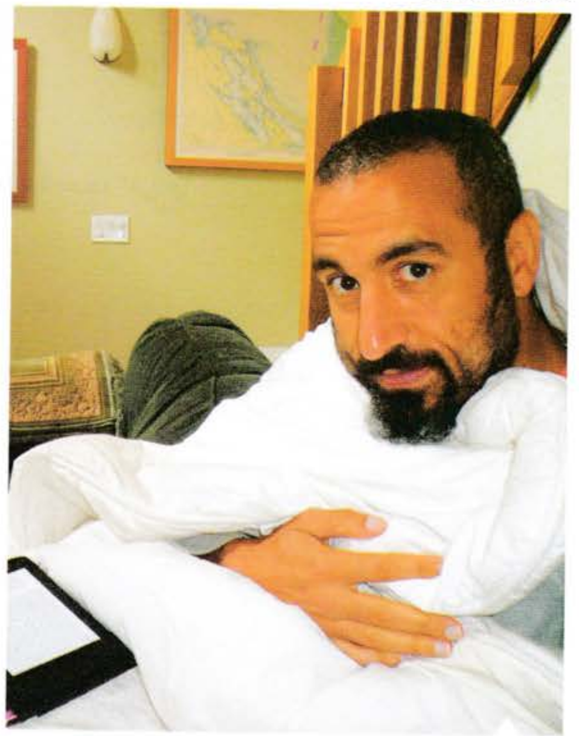
NANAIMO • Station 10768 • LAT. 49°10'05"N • LON. 123°58'09"W

DATE	TIMES	HGT/FT
01 Sat	12:52a	9.9
	6:02a	14.6
	12:59p	2
	8:00p	15.5
02 Sun	1:42a	9.1
	6:56a	14.3
	1:42p	2.6
	8:35p	15.8
03 Mon	2:34a	8.2
	7:55a	13.8
	2:26p	3.6
	9:11p	15.9
4 Tue	3:28a	7.3
	8:59a	13.3
	3:12p	5
	9:50p	15.9
5 Wed	4:25a	6.3
	10:12a	12.7
	4:02p	6.6
	10:31p	15.7
6 Thu	5:23a	5.5
	11:37a	12.5
	4:59p	8.3
	11:14p	15.2
7 Fri	6:24a	4.9
	1:11p	12.6
	6:08p	9.6
8 Sat	12:03a	14.7
	7:25a	4.4
	2:41p	13.1
	7:31p	10.5
Sun	12:57a	14.2
	8:25a	4
	3:56p	13.8
	8:56p	10.9
Mon	1:56a	13.8
	9:22a	3.7
	4:54p	14.3
	10:07p	10.8

DATE	TIMES	HGT/FT
11 Tue	2:57a	13.5
	10:14a	3.5
	5:42p	14.6
	11:02p	10.6
12 Wed	3:52a	13.5
	11:00a	3.4
	6:21p	14.8
	11:48p	10.3
13 Thu	4:43a	13.5
	11:41a	3.4
	6:54p	14.8
14 Fri	12:28a	9.9
	5:28a	13.5
	12:19p	3.7
	7:23p	14.8
15 Sat	1:05a	9.4
	6:12a	13.4
	12:54p	4.1
	7:49p	14.8
16 Sun	1:42a	8.9
	6:55a	13.2
	1:27p	4.7
	8:13p	14.8
17 Mon	2:18a	8.4
	7:39a	12.9
	1:59p	5.5
	8:38p	14.7
18 Tue	2:55a	7.9
	8:25a	12.6
	2:31p	6.4
	9:03p	14.6
19 Wed	3:33a	7.4
	9:16a	12.3
	3:05p	7.4
	9:29p	14.4
20 Thu	4:13a	7
	10:13a	12.1
	3:42p	8.5
	9:58p	14.1

DATE	TIMES	HGT/FT
21 Fri	4:56a	6.6
	11:22a	12
	4:26p	9.5
	10:31p	13.8
22 Sat	5:45a	6.2
	12:45p	12.1
	5:23p	10.3
	11:10p	13.6
23 Sun	6:40a	5.8
	2:11p	12.5
	6:38p	11
	11:58p	13.4
24 Mon	7:40a	5.2
	3:22p	13
	8:05p	11.3
25 Tue	12:57a	13.3
	8:39a	4.6
	4:15p	13.6
	9:16p	11.1
26 Wed	2:04a	13.5
	9:34a	3.9
	4:58p	14.1
	10:11p	10.7
27 Thu	3:09a	13.8
	10:24a	3.3
	5:34p	14.5
	10:59p	10
28 Fri	4:10a	14.3
	11:11a	3
	6:08p	14.9
	11:44p	9.2
29 Sat	5:07a	14.6
	11:56a	3
	6:42p	15.3
30 Sun	12:30a	8.2
	6:03a	14.8
	12:40p	3.4
	7:15p	15.6
31 Mon	1:18a	7.1
	7:00a	14.7

طلع يوجد جدول دقيق لمواعيد المد والجزر !! يستخدموها علشان يعرفوا متى ممكن يطلعوا من الجزيرة. سبحان الله على دقة الكون



بررررررد

مع ذكرياتي

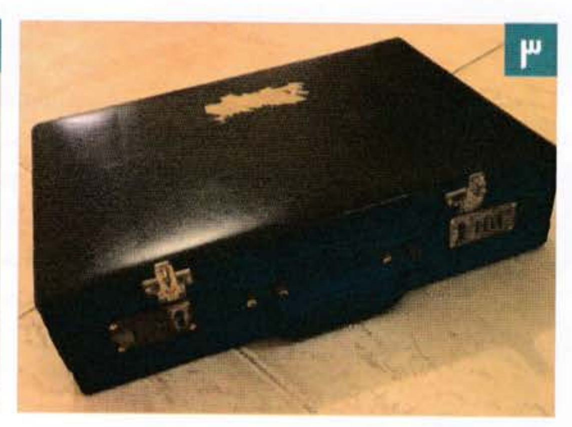
أحب الذكريات، وأحب أن أجلس أحيانًا مع نفسي بين صوري وأفلامي القديمة أتأمل، وأتفكر، وأحلل، وأتعلم من الماضي وأيضًا أستمتع في تذكر أيام مضت بكل ما فيها. عندي صناديق عدة محتفظ فيها بآلاف الصور والأوراق والأدوات القديمة. في هذا القسم أشارككم بعض ذكرياتي، وأحاول أن أستنبط من هذه الذكريات بعض الفوائد للقارئ وأحيانًا أخرى هي مجرد ذكريات بوصفها شاهدًا على التاريخ لتوثيق مرحلة من مراحل البشرية. تحت كل صورة سأعلق تعليقًا بسيطًا.



زار بائع متجول مكتب الوالد في جدة عام ١٩٦٩م، فاشترى منه هذه القطعة المكتوب عليها: **(والله خير الرازقين)**، فبقيت على مكتب الوالد ٢٨ سنة، وبقيت على مكتبي ٢٠ سنة وما زالت. مهم أن يكون أمام الإنسان دائمًا ما يذكره ببعض القوانين الكونية في الحياة، وهذه أحدها، الرزق بيد الله.



النوكيا كميونيكيتر كان يُعدُّ اختراع عصره عام ٢٠٠٥م، وكانت نوكيا متسيدة سوق الجوالات دون منافس من قريب أو بعيد، ثم فجأة ومن دون سابق إنذار ظهر الآي فون من أبل بعدها بسنة أو سنتين، فقلب موازين سوق الجوالات رأسًا على عقب، وأصبحت نوكيا مهددة بالانهيار، وأصبحت أبل أكبر شركة في العالم! عصر الديناصورات، حيث البطء الشديد في التطور والتغيير انتهى، واليوم السرعة هي معادلة النجاح، فمن بقي على حاله التهمه التجديد.



شنطة ثانية متوسطة تقريبًا، أذكر أن الذهاب إلى المكتبة قبل بدء الدراسة لشراء مستلزمات السنة من دفاتر وشنطة... إلخ من الأمور المحببة لي، فلا أعرف إذا كان الجيل الجديد يستمتع بهذا الأمر أم لا!



حَبّب إلي الاستماع إلى القرآن بسبب صديق أهداني شريط قرآن للشيخ عبدالباري الثبيتي، فوقعت في حب قراءته سنين عدة، وكان هذا الحب سببًا في الاهتمام بحفظ أجزاء عدة من القرآن والاهتمام بتحسين صوتي في أثناء التلاوة..... وبعد فترة وقعت في حب صوت الشيخ سعد الغامدي، وهذا الشريط فيه أحلى قراءة قرآن سمعتها في حياتي في رأيي لسورة هود وسورة النساء.

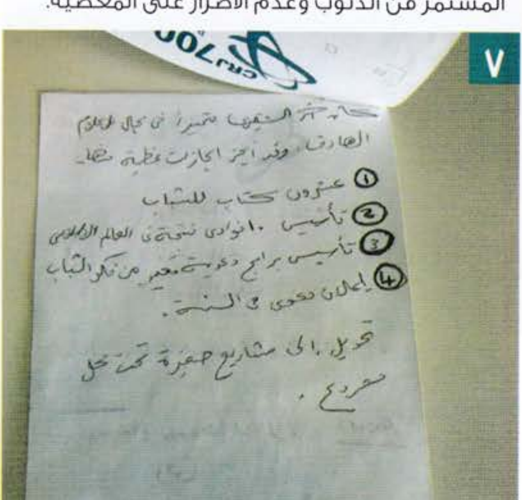




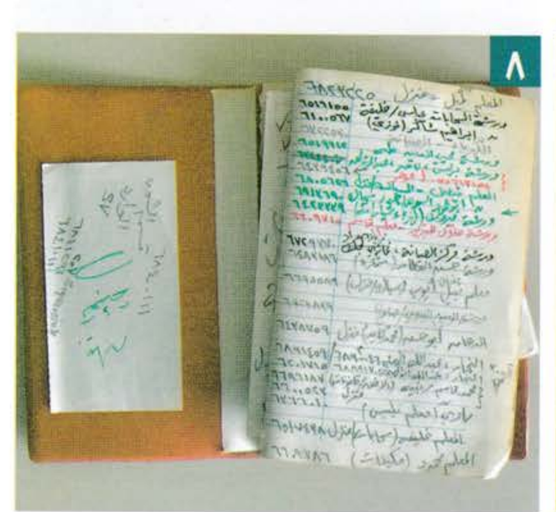
هذا هو اول ريال حصل عليه والدي من اول فاتورة مبيعات عند بدء مؤسسته عام ١٩٦٩م. الاستقالة من الوظيفة الحكومية وبدء العمل الخاص كان قرارا صعبا ومغامرة. ولكنه قرار ادى الى وصوله للحرية المالية وتوفيره لنا حياة كريمة واحسن تعليم مدرسي وجامعي على حسابه الخاص ولله الحمد.
الرزق بيد الله نعم. ولكن هنالك مسببات تفتح ابواب هذا الرزق. خلاصتها الاتي: **١.** الأمانة والصدق في التعامل. **٢.** الصدقة والعطاء المالي المستمر للمحتاجين من الأقربين وغيرهم. **٣.** التحسين المستمر في المهارات والعمل والاداء عن طريق الدورات التدريبية والقراءة والاطلاع المستمر على احدث المستجدات في مجال العمل. **٤.** الاستغفار المستمر من الذنوب وعدم الاصرار على المعصية.



حلم حياتي في أثناء المراهقة كان شراء سيارة، وتحديدًا كان حلمي بسيارة موستانق كشف! الوالد جزاه الله خيرًا حقق لي جزءًا من هذا الحلم، وهو شراء السيارة، لكن حدد لي نوعًا معينًا من السيارات غير المبهرة في وقتها لأختار منها، فاخترت المازدا ٩٢٩ جي إل إكس، اشتراها لي بعشرين ألف ريال، فكنت سعيدًا جدًا، وربما كانت من أسعد لحظات حياتي على الإطلاق، فأول يوم في الصف الثالث الثانوي أذهب فيه إلى المدرسة وحدي بالسيارة، لكن الحمد لله ربما بسبب عدم سماح الوالد لي بشراء سيارة مبهرة بزيادة لم يتولد لدي هوس بالسيارات، وأصبحت خطتي لاحقًا شراء سيارة كل عشر سنوات.



هذه الورقة الصغيرة كانت خلاصة محاضرة حضرتها عام ٢٠٠٥م، حيث سألنا المحاضر أن نتخيل ما سيقوله الناس عن إنجازاتنا، فنتج عن هذه الورقة إنتاج برنامج (خواطر)، (ولو كان بيننا) وتأليف ستة كتب إلى الآن وعمل كثير من الإعلانات التوعوية عبر شركة آرام.



دفتر التليفونات لمن أدرك زمنه، كان من أهم قطع الأثاث في المنزل.....زمن الطيبين.

٩



كنا شلة وسطًا، فلسنا مشاغبين جدًا ولا عاقلين جدًا، كانت عندنا حركاتنا ومشاغباتنا، ولكن تبقى في حدود معينة لم نتخطّها، هل ممكن تعرفوا انا فين في الصورة...

١٠



ايصال تحصيل رسوم مدرسية
TUITION FEES RECEIPT

منارة جدة للبنين

استلمنا من المكرم — Received From

مبلغ وقدره — Amount of

وذلك قيمة — For

اسم التلميذ — Name — الصف — Grade — رقم التلميذ

١١



الوالد طوال عمره لم يسترخص في التعليم، وكان حريصًا جدًا على توفير أفضل تعليم لي في كل المراحل، ففي الثمانينات كانت أفضل مدرسة في جدة هي (منارة جدة)، وكانت أيضًا أغلى مدرسة بـ٩٠٠٠ ريال رسوم سنوية، ففي وقتها هذا كان مبلغًا محترمًا، واليوم أفضل مدرسة في جدة ربما تكلف ٥٠ إلى ٦٠ ألف ريال! الأمل هو تحسين مستوى المدارس الحكومية لتصل إلى مستوى عالٍ، ففي الثمانينات مثلًا (مدرسة الثغر) كانت حكومية، ولكن كانت مميزة ومستواها عالٍ.

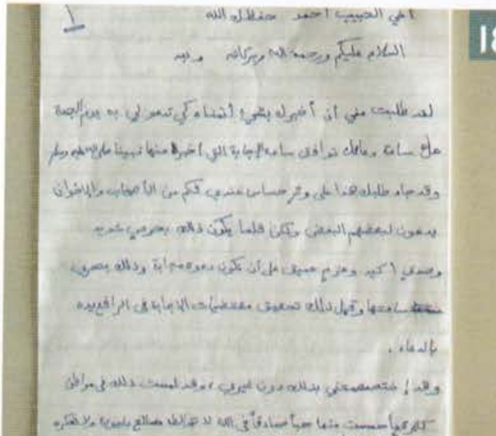
لا أعرف لماذا طوال عمري لم أهتم بموضوع الماركات وتغيير الإكسسوارات كثيرًا، فما كنت أغير كثيرًا المحافظ أو الجزم أو الساعات، فهذه المحفظة أخذتها من محاضرة حضرتها عن (العادات السبع للناس الأكثر فعالية) أقيمت في جدة، وجلست معي ١٥ سنة، وما زالت صالحة للاستخدام. صحيح ان القاعدة: **(أوكلما اشتهيت اشتريت؟)** لكن في هذه الحالة أنا أصلًا ما أشتهي هذه الأشياء 😊.



أعتقد أن هذه الشهادة كانت في الصف الرابع الابتدائي، فما زلت أذكر الرهبة الشديدة والخوف قبل تسميع الآيات وقت المسابقة....اليوم لا أعتقد أن هذا كان أمرًا إيجابيًا، فربط الأطفال بالحرص على الحفظ على حساب الفهم، وربط القرآن بهذه الرهبة ما أظنه يولد العلاقة المرجوة بين أطفالنا والقرآن الكريم.

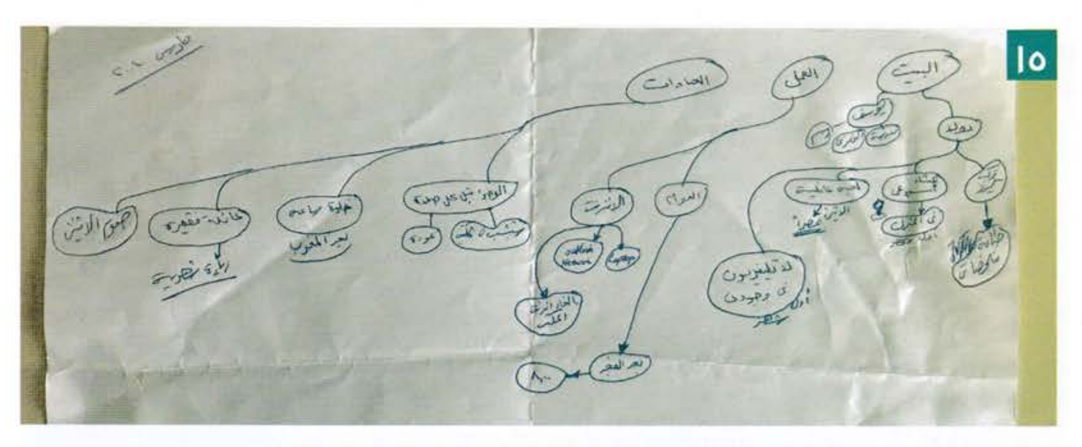


الحج فرصة أن يغسل الإنسان نفسه من درن الذنوب، فذهبت، وتحمست، واعتقدت أني بعدها لن أعصي الله أبدًا، ثم عدت لحياتي اليومية، وبعدها بأسابيع بدأت الذنوب تعود، وبدأ الضعف يدبّ في نفسي، فغضبت، وشعرت أن حجّي كان مضيعة للوقت وغير مقبول، ثم تأملت، وتذكرت أني بشر، والمشكلة لم تكن في أني أذنبت مرة أخرى، ولكن المشكلة كانت في اعتقادي أني بعد الحج لن أذنب، وكأن الحج المفترض أن يخرجك ملاكًا تمشي على الأرض! الحج فرصة لتنقية النفس، وخطوة في الطريق، وليس الخطوة الأخيرة ولا الوحيدة في مسيرة التحسين.

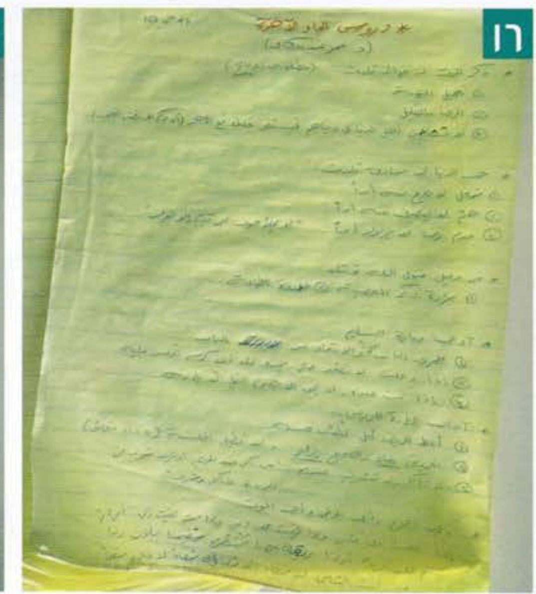


واحد من أعز أصدقائي منذ أيام المدرسة، أرسلت له يومًا رسالة: قل لي دعوة أدعو الله لك بها؛ لأني أحبك، فأرسل لي هذا الخطاب من أربع صفحات، هذه الصفحة الأولى منه.

ننسى مع التعود والانشغال أن نقول لأصدقائنا: إننا نحبهم، ويمكن في مجتمع الرجال هذا النسيان أو الحرج يكون أكبر من مجتمع النساء، فالنساء يظهرن الحب المتبادل بينهن بشكل أكبر، لكني اكتشفت انه من متع النفس الراقية أن تحب صديقًا، لا لمصلحة دنيوية، ولا لصلة قرابة، ولكن فقط تحبه لله في الله، فإذا حصل ذلك فقل: إنك تحبه بين مدة وأخرى، فذلك يحيي العلاقة.



طوال عمري عندي عادة أن أجلس من مدة إلى أخرى **جلسة تفكر وتخطيط، أضع فيها خططًا في حياتي**، فصحيح أن الكثير من هذه الخطط لم ألتزم بها، ولكن تبقى من أكثر العادات فائدة في حياتي؛ لأن الأمور التي خططت لها، والتزمت بها غيرت حياتي بالكامل.



في حدود عام ١٩٩٦م اشتريت ألبومًا صوتيًا ضخمًا من ٣٣ شريطًا، كلها عن الدار الآخرة، تبدأ بالموت مرورًا بالقبر، فالحشر، فالحساب، فالصراط، فالجنة، والنار. أسرني الألبوم جدًا، وأعجبت بأسلوب الشيخ في وقتها، فقمت بتلخيصه بالكامل، وشاءت الأقدار أن ألتقي الشيخ عمر بعدها بست سنوات عندما استضفناه في إحدى حلقات (يلا شباب) فأحضرت معي الملخص، فأعجب به. سبحان الله ما كنت في حياتي أحلم أن ألتقي كثيرًا من الشخصيات الذين استفدت منهم عبر المحاضرات والتلفاز والأشرطة، ولكن تمر السنون وبسبب دخولي الإعلام التقيت أغلبهم! هل هو ما يسمى قانون الجذب؟

١٧

مدارس منارات جدة القسم المتوسط والثانوي

اختبار الدور الأول ١٤٠٩هـ

جدول اختبارات الصف الثاني الثانوي

أيام الاختبار	زمن الإجابة: من	زمن الإجابة: إلى	المادة
السبت ١٠/٢٩	٧,٣٠ / ٩,١٠	[illegible] / ١١,٤٠	[illegible]
الأحد ١١/١	٧,٣٠ / ٩,٤٠	٩,٣٠ / ١١,٤٠	[illegible]
الاثنين ١١/٢	٧,٣٠ / [illegible]	١٠,٣٠ / —	[illegible]
الثلاثاء ١١/٣	٧,٣٠ / ٩,٤٠	٩,٣٠ / ١١,١٠	[illegible]
الأربعاء ١١/٤	٧,٣٠ / ٩,٤٠	٩,٣٠ / ١١,٤٠	[illegible]
السبت ١١/٧	٧,٣٠ / [illegible]	١٠,٣ / —	[illegible]
الأحد ١١/٨	٧,٣٠ / —	١٠,٣٠ / —	[illegible]
الاثنين ١١/٩	٧,٣٠ / ٩,٤٠	٩,٣٠ / ١١,٤٠	[illegible]

لجنة النظام والمراقبة

رئيس لجنة النظام والمراقبة

جدول اختبارات الصف الثاني الثانوي، وواضح الحماس بالانتهاء من كل اختبار بالتشطيب بشدة على كل مادة. ما عرفت قراءة المادة التي كتبت بجانبها: (صعب) لكن أظن أنها كانت مادة الكيمياء أو الفيزياء، صراحةً إلى اليوم لا أفهم لماذا درسنا أمورًا لم نستخدمها في حياتنا العملية أبدًا، كانت مواد صعبة ومتخصصة جدًا قد تكون مهمة لمن سيدخل تخصصات معينة، ولكن ليس لكل الناس. أيام الاختبارات كانت دائمًا متوترة وآخر يوم اختبارات من كل سنة كان أسعد يوم في السنة، فلم نكن نحب الدراسة صراحةً، وكانت عبئًا نفسيًا على الكل، وأسلوب التدريس التقليدي في زمننا لم يساعد أبدًا على أن نعطي العلم قيمة... أسلوب التدريس في الفصول اليوم يحتاج إلى إعادة هيكلة بالكامل؛ ليصبح طلب العلم متعة، وليس غمًّا وهمًّا ونكدًا.

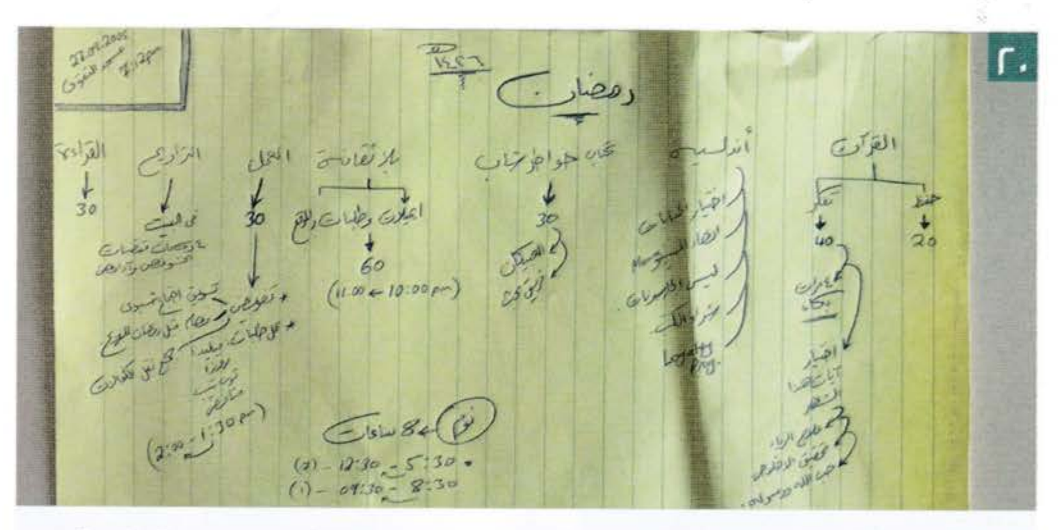


كرة القدم عشق استمر معي إلى عام ٢٠٠١م تقريبًا؛ يعني حين كان عمري ٢٨ سنة، بعدها تغيرت الاهتمامات، ولم يعد لكرة القدم أي حيز في حياتي، وصرت فقط أشاهد ربما المباراة النهائية لكأس العالم، وحتى هذه أشاهدها من دون اهتمام كبير، فالمسألة لم تكن أني لم أعد أهتم بكرة القدم بقدر أنه صار لدي اهتمامات أخرى طغت على الاهتمام بالكرة، وسرقت الوقت منه. هذه الصورة عام ١٩٩٤م في كاليفورنيا، حيث أقيمت نهائيات كأس العالم، وهنا أظهر بحماسي الشديد للمنتخب البرازيلي حيث حضرت المباراة النهائية بين البرازيل وإيطاليا، وعلى حظي كانت ربما أسوأ مباراة نهائية في تاريخ كأس العالم، حيث انتهت بنتيجة صفر إلى صفر (أظن النهائي الوحيد الذي انتهى من دون أهداف) ولكن كانت فرصة لمشاهدة العمالقة روماريو، وبيبيتو، وباجيو في الملعب.



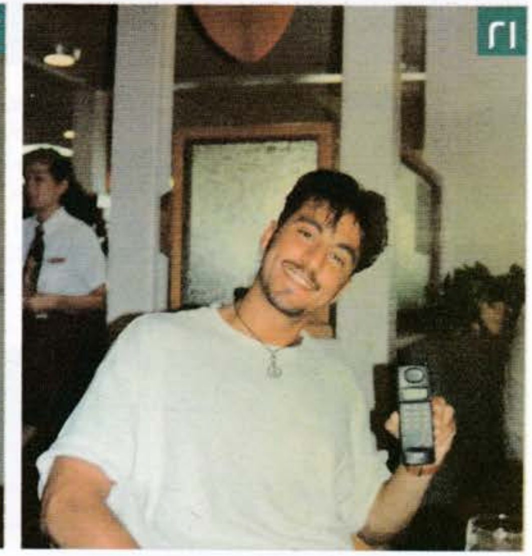
اللقاء مع زيكو نجم البرازيل، ما زلت أذكر انبهاري به، عندما كنت طفلًا أشاهد كأس العالم، وأنا عمري ١٢ سنة، وتمر السنون، وألتقيه في (خواطر ٩) ويهديني قميص البرازيل موقعًا عليه، مرة أخرى.
هل هو قانون الجذب؟!

٢٠



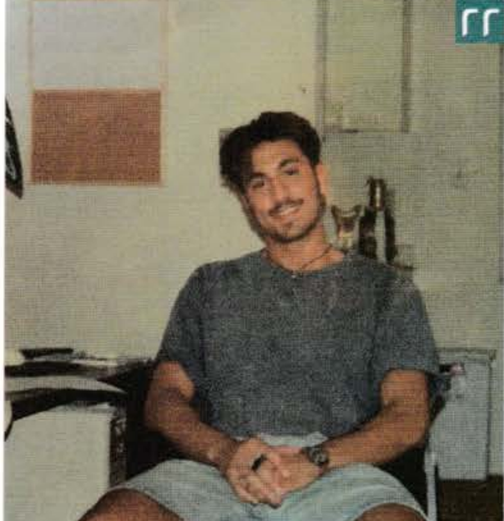
منذ سـنوات عـدة كانت عندي عـادة الاعتكاف في المسـجد بين صـلاة العصر والمغـرب للقـراءة والتفكر والتخطيـط بشـكل يومـي، وأحيانًا كنت أخرج بفتوحات أثرت في حياتـي إيجابيًا إلى اليوم. هذه ورقة تخطيط من مخرجـات أحـد أيام هذه الخلوات في سـبتمبر من عام ٢٠٠٥م، وهو العـام الذي بدأنا فيه برنامج (خواطر). ملحوظة: ماني فاكر ايش موضوع (٤ مرات بكاء) المكتوبة تحت القران 😊.

٢١



بدايـة علاقة جيلي مع الجوال كانت في حدود عام ١٩٩٣م. قبلها حياتنا كانت خالية تمامًا من شيء اسمه جوال، فمن دون شـك الجوالات كانت بسيطة وبدائية. فصحيـح الجـوالات الحديثـة قدمـت خدمـة عظيمـة للبشـرية، لكنها في الوقت نفسـه تحولت إلى إدمان، وصراحةً الحياة قبـل الجوال كانت أهدأ وأسـلم وأمتع مـن حيث القدرة على الاسـتمتاع باللحظة والاسـتمتاع بمن معك وحولك، وليس الغوص في عالم إلكتروني أغلـب سـاعات اليـوم كمـا يحـدث الآن، والإدمـان علـى اللايـكات والتنبيهات والواتس أب... إلخ. إدمان أدى إلى أنها لم تعد شـبكات تواصل اجتماعي، ولكن شبكات انفصال اجتماعي.

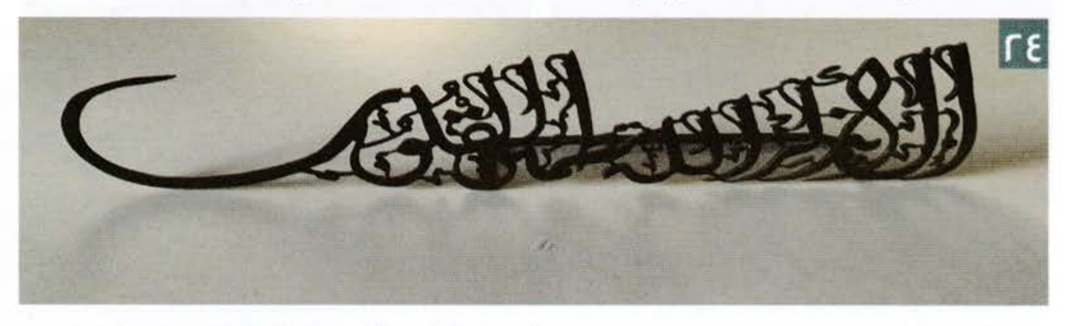
٢٢



خلاصة هـذه الصورة: شـقتي فـي كاليفورنيـا، حيث طلبـت مـن الوالـد أن أعيش وحدي؛ لأني مـا كنت أريد العيش مع (روم ميتس)، فعلى يميني جزء من العلم السعودي، وخلفي مبخرة وشيك بروتين....

كانـت مـن عقـدي أيام الشـباب أن شـعري ملفلـف بزيـادة، فكنـت أقـوم بمـا يسـمى الفـرد كل أشـهر عـدة، والموضـوع اسـتمر سـنتين تقريبًا....صحيـح انـي اسـتمتعت وقتها بتحسـين شـكلي، ولكن في النهايـة خربـت شـعري بزيـادة، فالاهتمـام المبالغ فيه بالشـكل مـن أكبـر التحديـات التـي تواجـه الشـباب، والعمـل علـى تقليل هـذا الاهتمام من أهـم خطوات التحسين والارتقاء الروحي.

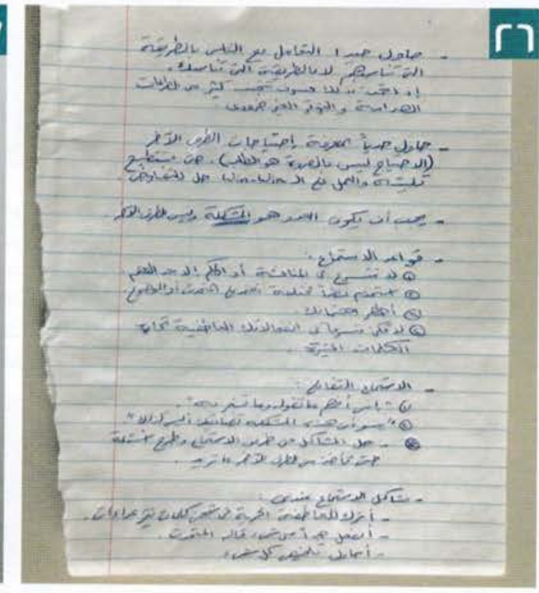
في احدى الدورات التدريبية عام ٢٠١٢ تقريبا طلبوا من كل شـخص ان يرسـم رسـمة... اي رسمة تخطر على البال. طبعا انا ما اعرف ارسم ابدا زي ماهو واضح هنا. لكن الصورة توضح حالتي الفكرية وقتها. الشعور بالتناقض والتجاذب احيانا بين الخير والشر. بين الماضي والحاضر. بين الضعف والقوة. وفي اسفل الصورة على اليسار يظهر تصوري واملي للعالم العربي في الخروج من الظلمة والدمار الى النور والنماء. ويظهر عام ٢٠٣٠ كعام احلم فيه بعالم عربي افضل. ايضا تظهر على اليسار كلمة السلام وهي رحلتي في البحث عن السلام الداخلي. ويظهر وجهي منقسمًا الى قسم يبكي في ساعات الخطأ والضعف ويبتسم في حالات الإحسان والقوة.



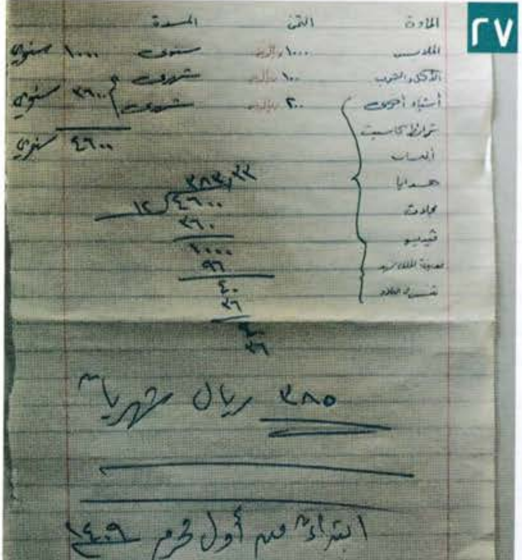
بقيت هذه القطعة على مكتب الوالد، ثم على مكتبي أكثر من ٣٠ سنة: **(ألا بذكر الله تطمئن القلوب)**.



منذ (خواطر ٨) وما بعدها أصبح عندي حرص شديد على صلاة الفجر في المسجد في أثناء تصوير (خواطر) حتى في أثناء السفر، وحتى لو كان المسجد بعيدًا، فأحيانًا كان المسجد يبعد ٢٠ دقيقة بالسيارة بحسب المدينة والمنطقة، لكني كنت أحرص جدًا على الأمر؛ لأني كنت أحس أنه أحد أسرار البركة والتوفيق في العمل. هذه الورقة فيها وصف المسجد في طوكيو في أثناء تصوير (خواطر ٩) ويظهر أني كاتبٌ وقت صلاة الفجر الساعة الخامسة وعشر دقائق. لا أعلم شعورًا نفسيًا أروع من صلاة الفجر في مسجد جميل وراء إمام ذي صوت عذب.



في الماضي كنت أكتب خلاصات الكتب التي أقرؤها بخط يدي في دفتر، وهذه خلاصة لكتاب قرأته عن التعامل مع الناس، فيها نصائح قيمة أقرؤها الآن معكم، وأجد نفسي لم أطبق أغلبها عبر السنين إلى اليوم! فليس كل ما قرأته في حياتي طبقته، فبعض الأفكار اثرت في حياتي الى اليوم وبعضها طبقتها يومًا أو اثنين، ثم نسيتها، وبعضها لم أطبقها من الأساس، فالإعجاب بالفكرة سهل، والتطبيق صعب، والمداومة على التطبيق أصعب، لعلكم أيها القراء الأعزاء، تقرؤون هذه الخلاصة التي كتبتها منذ أكثر من عشر سنين؛ لتكونوا خيرًا مني، وتطبقوها، ففيها حكم في التعامل مع الناس.



الوالد رباني على تقدير المال، وأن المال نعمة لا تأتي من فراغ، وهي نعمة قد لا تدوم لو أن الإنسان لم يحسن إدارتها، وهذا كان يظهر في أسلوب إدارة حياته حيث كان يحرص على ان نحيى حياة كريمة والحمد لله، ولكن من دون بذخ وإسراف، وأيضًا علمني طريقة التعامل مع المال بأسلوب عملي، وهو أننا كل سنة كنا نضع ميزانية، وهذه الورقة كانت ميزانية سنة ١٩٨٩م. كان أسلوبه أن يسألني: كم تحتاج في السنة؟ ثم إما يوافق أو يناقش، ويعتمد الميزانية. الورقة هذه توضح الامر: خطي على اليمين، وأنا كاتب ما أحتاج إليه، وخط الوالد على اليسار، وفي النص وأسفل، حين عمل الحسبة السنوية، واعتمد المبلغ الشهري الذي سيصرف لي، مهم جدًا جدًا للأهل أن يكون لهم دور في تربية أولادهم ماليًا بشكل عملي.



خلق الله السموات والأرض وقدر فيها أقواتها
خلق فيهما كلّ ما يكفي لنعيش بسلام حتى يرث الله الأرض ومن عليها
رئةُ الأرض في غاباتها و بحارها و أنهارها
ميزان أقام الأرض بلايين السنين ، ثم أتى الإنسان
ثم أتى الانسان
اهلكنا الحرث والنسل، اشعلنا نار الحب ،دمرنا وشردنا وطغى بَعضُنا على
بعض، لم نترك يابسا ولا لينًا، ولم نترك
إنسانا ولا حيوانا، عثونا في الارض في الفساد حتى اشتكت الارضُ الى
بارئها
يموت أناس جوعاً و آخرون تخمة
يهجرالكثير لينعم القليل
دمار، انهيار، فساد و ظلم
ولكن لا يأس من روح الله
فالإنسان مخير
فكما يوجد شر هناك الخير، وأمام الفساد يقف الإحسان ، فلولا وجود
العكس لما كان للمعنى معنى، ولابد للعسر أن
يصاحبه اليسر..
أرسلنا اناسا الى القمر، قضينا على أمراض فتاكة، بنينا ناطحات سحاب،
حلقنا بين السماء والأرض ، محونا الأمية
في كثير من ارجاء الارض، اخترعنا ونهضنا وبنينا ومازالت الرحلة في
بدايتها
فرحلة الاحسان شاقة... سنتعثر... نقط للننهض... جبال من الصعاب
تسهل امام الانسان فلا بد لنا ان نعمر
الارض فهل جزاء الاحسان الا الاحسان

كلام آخـر مقدمة لـ (خواطر)، فـي (خواطر ١١) كانت لدينـا مقدمـة في الحلقـات الأولى، ثـم صممنا مقدمة خاصـة عرضـت فـي آخـر حلقات (خواطـر ١١) لتعبر عن خلاصـة المعانـي المرجـوة مـن البرنامـج. المقدمـة موجـودة فـي اليوتيـوب تحت اسـم (خواطـر ١١ خلاصة خواطـر). هـذه الورقـة التـي قـرأت منهـا الـكلام فـي الإستوديو.

٢٩

أندلسية
صندوق الثقة
THE BOX OF TRUST

طبَّقنا في (مقهى أندلسـية) فكرة صندوق الثقة، حيث إن الزبون يحاسب بنفسه من دون كاشير، فيضع المبلـغ في ظـرف، ويضعه في الصندوق. فالهدف كان إظهـار مبـدأ الخيـر فـي النـاس لـو تمـت الثقـة بهـم. وكانـت النتائج وقتهـا أعتقـد وصلـت إلـى ٩٩٪ مـن النـاس سددت ما عليها. الحمد لله.



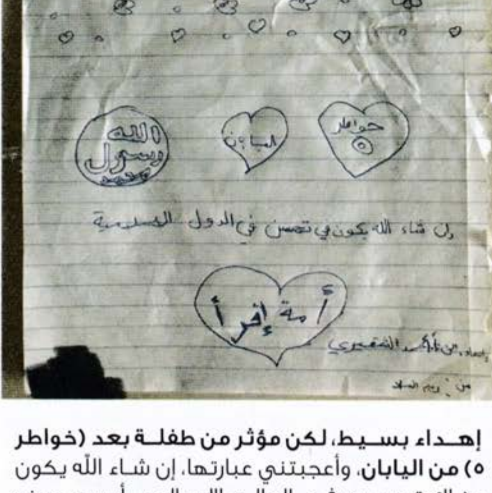
إحدى الأوراق المستخدمة في برنامج (يلا شباب) وهو الانطلاقة الإعلامية. كان ربما أول برنامج شبابي (كول) مَسَلٍ، ولكن في الوقت نفسه هادف. عرض في المدة بين ٢٠٠٢ و٢٠٠٤م.



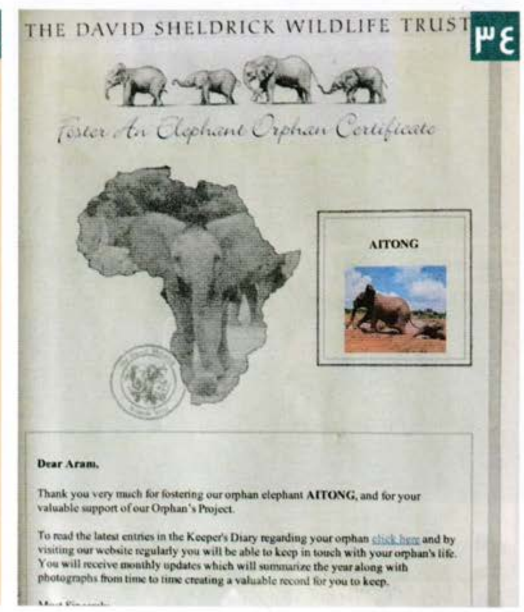
(مينيـو مقهى أندلسـية) مشـروع غيـر ربحي كان هدفـه نشـر القـراءة عبر مقهـى ثقافي، جـوه خالٍ من التدخيـن، ويـروج للقـراءة وطلب العلم. اسـتمر عشـر سـنوات، ثـم أغلقتـه. وتعلمت منه درسًـا كبيـرًا، وهو ألا أؤسـس مشـروعًا من دون الإشـراف عليه بنفسي أو تعيين (القوي الأمين) للإشراف عليه.



طوال عمري لم أحب فكرة وضع صوري على الإعلانات، وخاصة حين تكون الصورة طاغية على الإعلان بهذا الشكل؛ لأني أشعر أنها تركز على الشخص أكثر من الرسالة، ولكن عالم الإعلام له طرقه، وهذه التصميمات تقوم بها القناة بحسب إستراتيجية تصميمها لباقي برامجها. هذه صورة إعلان (خواطر ٩) في إحدى الجرائد.



إهداء بسيط، لكن مؤثر من طفلة بعد (خواطر ٥) من اليابان، وأعجبتني عبارتها، إن شاء الله يكون هناك تحسين في العالم الإسلامي، أهدي هذه الورقة إلى من اتهم (خواطر) بأنه يحبط الشباب، فالكثير منهم، والحمد لله تحمسوا بسبب (خواطر) للتحسين، وتفاءلوا خيرًا، وكثير من التحسينات الحاصلة اليوم في العالم العربي تحدثنا عنها في حلقات (خواطر).



THE DAVID SHELDRICK WILDLIFE TRUST

Foster An Elephant Orphan Certificate

AITONG

Dear Aram,

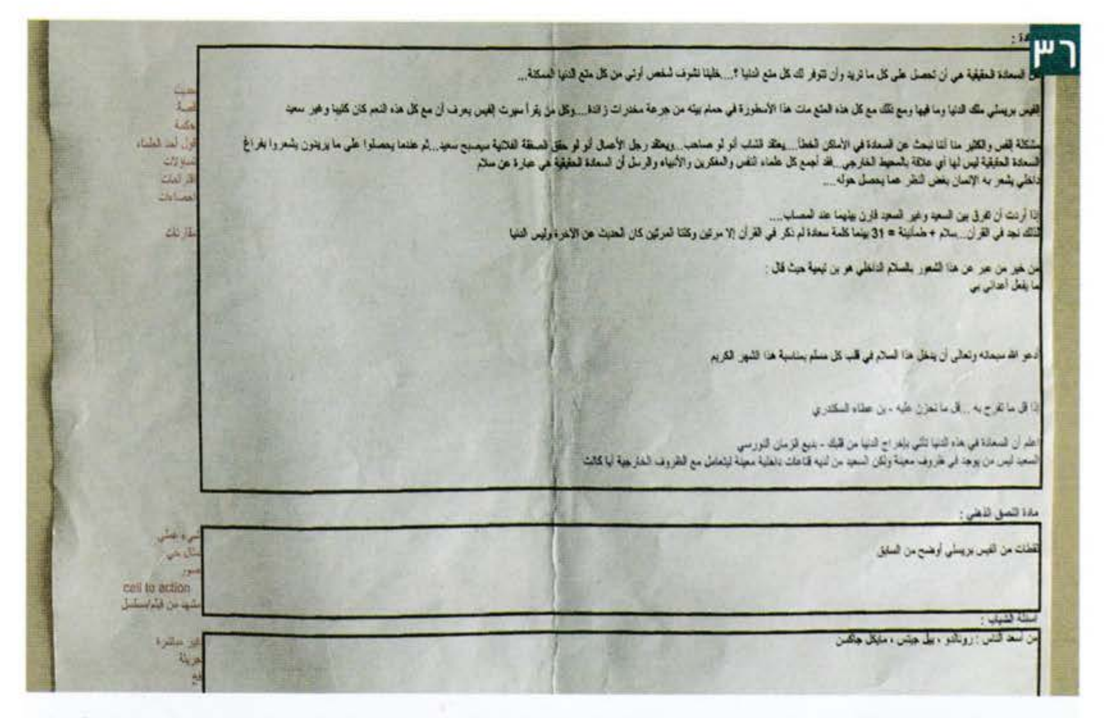
Thank you very much for fostering our orphan elephant AITONG, and for your valuable support of our Orphan's Project.

To read the latest entries in the Keeper's Diary regarding your orphan click here and by visiting our website regularly you will be able to keep in touch with your orphan's life. You will receive monthly updates which will summarize the year along with photographs from time to time creating a valuable record for you to keep.

في (خواطر ١١) قمنا بكفالة فيل، فقد كانت فكرة جديدة أول مرة أسمع بها.



في (خواطر ٦) حلقة رولكس المسلمين، استخدمت هذا الاصطرلاب؛ لمعرفة التوقيت من دون ساعة.



هل السعادة الحقيقية هي أن تحصل على كل ما تريد وأن تتوفر لك كل متع الدنيا ؟... خلينا نشوف شخص أوتي من كل متع الدنيا الممكنة...

إلفيس بريسلي ملك الدنيا وما فيها ومع ذلك مع كل هذه المتع مات هذا الأسطورة في حمام بيته من جرعة مخدرات زائدة... وكل من يقرأ سيرة إلفيس يعرف أن مع كل هذه النعم كان كئيبا وغير سعيد

مشكلة إلفيس والكثير منا أننا نبحث عن السعادة في الأماكن الخطأ... يعتقد الشاب أنه لو صاحب... ويعتقد رجل الأعمال أنه لو حقق الصفقة الفلانية سيصبح سعيد... ثم عندما يحصلوا على ما يريدون يشعروا بالفراغ
السعادة الحقيقية ليس لها أي علاقة بالمحيط الخارجي... فقد أجمع كل علماء النفس والمفكرين والأنبياء والرسل أن السعادة الحقيقية هي عبارة عن سلام داخلي يشعر به الإنسان بغض النظر عما يحصل حوله...

إذا أردت أن تفرق بين السعيد وغير السعيد فارن بينهما عند المصاب...
لذلك نجد في القرآن... سلام + طمأنينة = 31 بينما كلمة سعادة لم تذكر في القرآن إلا مرتين وكلتا المرتين كان الحديث عن الآخرة وليس الدنيا

من خير من عبر عن هذا الشعور بالسلام الداخلي هو ابن تيمية حيث قال :
ما يفعل أعدائي بي

أدعو الله سبحانه وتعالى أن يدخل هذا السلام في قلب كل مسلم بمناسبة هذا الشهر الكريم

إذا قل ما تفرح به ... قل ما تحزن عليه - ابن عطاء السكندري

اعلم أن السعادة في هذه الدنيا تأتي بإخراج الدنيا من قلبك - بديع الزمان النورسي
السعيد ليس من يوجد في ظروف معينة ولكن السعيد من لديه قناعات داخلية معينة ليتعامل مع الظروف الخارجية أيا كانت

مادة التسوق الذهني :

لقطات من إلفيس بريسلي أوضح من السابق

أسئلة الشباب :

من أسعد الناس : رونالدو ، بيل جيتس ، مايكل جاكسن

ورقة العمل على حلقة السـعادة، أول حلقة لـ (خواطر ١)، كان مشـروعًا بسـيطًا ومتواضعًا، وسـبحان اللّه لم يكن في حسباني أبدًا وقتها أن يكبر، ويصل إلى ما وصل إليه بعد ١١ سنة.

	القميص	البنطلون	الاكسسوار	الجزمه	التصوير
1	اللن الابيض و السديري الابيض	اللن الكاكي	السديري	الكاكي	[illegible]
2	اللن الابيض و السديري الابيض	الجينز الغامق	السديري	الكاكي	
3	اللن الابيض و السديري الابيض	الاسود	السديري	السوده	[illegible]
4	اللن الاسود و الشال التابع له	الجينز الغامق	الشال	السوده	[illegible]
5	اللن البيج و الاسطرلاب	الجينز الغامق		الكاكي	[illegible]
6	اللن الزيتي و الاسطرلاب	الجينز الفاتح		الكاكي	[illegible]
7	البني ابو رباط	الجينز الفاتح		البني	[illegible]
8	البني و الشال	الجينز الفاتح او الجينز الغامق	الشال	البني	[illegible]
9	السماوي البارد	الجينز الغامق فقط		البني	[illegible]
10	الكاكي و السديري	الجينز الغامق فقط	السديري	البني	[illegible]
11	~~المغربي~~ بيج بالسدري البيج	~~الجينز الغامق~~		البني	[illegible]
12	الثوب البني الغامق مع الأسود	القميص السوداء Black T.shirt	الشماغ البيج بالأسود	سوداء	
13	الثوب الأحمر بالأزرق	فانيلا أبيض	الشماغ المنقش	بني	

علـى الرغـم من عدم اهتمامـي بالملابس أغلب حياتـي، إلا أن هـذا الاهتمام زاد إلى أعلى حـد في أثناء (خواطر ٥) و (خواطر ٦) يمكن أن يكون ذلك بسبب حرصي الشديد على أن يكون كل شيء في (خواطر) جميلًا ومتجـددًا ومتغيـرًا، فجـاء مـع هذا الحرص حـرص على الملابس، وطبعًـا رولا؛ لأن عندها هواية بهذا الشـيء، فقد قادت هي الموضوع بالكامل، وكانت تكتب لي في كل موسـم نوعية الملابس والألوان التي تتناسـب مع غيرها؛ لأنها لو تركتني على هواي كنت خربت الدنيا. الحمد للّه مع مرور السنين قل الاهتمام كثيرًا بالملابس، حتى في (برنامج سين) الجديد الذي أنوي تصويره حاليًا قررت أن ألبس اللبس نفسه طوال الموسم من دون تغيير، وذلك من باب الاقتصاد وتقليل الاهتمام المبالغ فيه بالمظهر.



إهـداء من فريق عمل (خواطر)، خريطة العالم معلم عليها كل الدول التي زرناها في (خواطر). الحمد لله رحلة امتدت ١١ سنة حاولنا من خلالها الترويج لمبدأ الإحسان عبر عرض أحسن النماذج حول العالم في شتى المجالات.



حصلـت صفحة آرام على اليوتيوب على الدرع الذهبي من جوجل منذ سـنوات عدة؛ لحصولها على مليون سبسـكرايبر. هـوس المتابعيـن وعـدد اللايـكات قد يَعدّه بعضهم فطرة بشـرية، فأي إنسـان يحـب أن يعجب به الآخرون، ولكن المشكلة عندما تصبح هوسًا، وتؤثر في نفسيتك ونيتك ودافعك للعمل وحتى مبادئك، فيصبح الإنسان عبدًا للايكات!!

٤٠

California State University
Long Beach
College of Business Administration
Dean's Honor List

This Certifies that

Ahmad Mazin Alshugairi

was named to the Dean's Honor List for the Spring Semester 1995.
Ahmad achieved a grade point average of 3.50 for this semester.
Presented November 16, 1995



Richard Wollmer, Ph.D.
Information Systems Department Chair

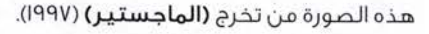
C.J. Walter, Dean
College of Business Administration

رغم أني لا أعتبر نفسي استفدت كثيرًا من الجامعة من الناحية العلمية، سواء في البكالوريوس أو الماجستير، إلا أن الجامعة كان لها دور كبير في صقل شخصيتي. **فالاعتماد على النفس، والحرص على مواعيد تقديم الواجبات ومشروعات التخرج، وتنظيم الوقت وتحمل المسؤولية والتعامل مع الضغوط، كلها فوائد استفدتها من جو الحياة الجامعية**.....في الصورة شهادة تقدير من مدير الجامعة. فعلى الرغم من أن مرحلة الجامعة كان فيها ما فيها من الفلة والبسطة، ولكن بقيت الدراسة أولوية ما فيها مزح، وهذا بسبب الوالد وحرصه الشديد على مبدأ النجاح في التحصيل التعليمي بوصفه جواز سفر للنجاح في الحياة.



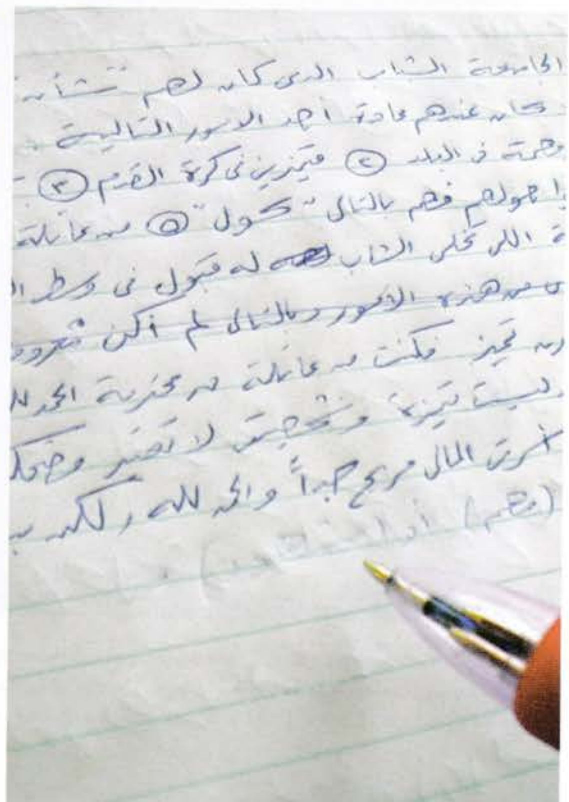
هذه الصورة من تخرج **(البكالوريوس)** (١٩٩٥).





هذه الصورة من تخرج **(الماجستير)** (١٩٩٧).

آخر يوم



وجف ثاني قلم



كتبت كل ما اذكره من ذنوبي وحرقتها املا ان يمحوها الله من صحيفتي قبل مماتي

مع حِكمي

عبر السنين ، الانسان يكون معتقدات خاصة به حول قوانين الحياة. وهذه المعتقدات هي نتيجة تجارب الحياة + الاطلاع على تجارب وافكار الآخرين. حاولت ان الخص فهمي للحياة في عبارات قصيرة. ولا ادعي انها حكم مميزة لم يسبقني اليها احد. فكلها لها اصول في التاريخ البشري وفي كتابات الناس المختلفة.



١. درع الحديد يحمي الجندي في حربه، ودرع الصدقة يحمي المؤمن في يومه، تصدق يوميًا.

٢. الناس ثلاثة: حزين بماضيه، ومهموم بمستقبله، ومطمئن بربه.

٣. العقل ملك، والشهوة والغضب وزيران في مملكة الإنسان، فلا تجعل الملك ألعوبة في يد الوزيرين.

٤. كل ما تراه حولك ملك لله في يد الإنسان المستأجر، فاحذر أن تفسد ممتلكات المالك.

٥. النجاح يطير على جناحي الأمل والعمل.

٦. انظر لمن دونك؛ لترضى، وانظر لمن فوقك؛ لتسعى.

٧. إذا أوصلك علمك لاعتقاد أنك عالم، فعلمُك هذا الجهلُ بعينه.

٨. انقل اللذة من جزيرة الدنيا إلى جزيرة الآخرة بقارب النية الصالحة.

٩. الله خلق قلبك له، فلن يجد قلبك الراحة إلا فيه.

١٠. الحياة بلا هدف طريق إلى التلف.

١١. لترتقي في المقامات دمّر السيئ من العادات.

١٢. العبيد ثلاثة: عبد لشهوة الجسد، وعبد لرأي الناس، وعبد لخالق الجسد والناس.

١٣. غائب العقل من يشتري متعة يوم بعذاب ألف يوم، فما بالك بمن يشتري متعة بضع سنين بعذاب أبد الآبدين.

١٤. ﴿أَلَيْسَ ٱللَّهُ بِكَافٍ عَبْدَهُۥ﴾ دواء القلب من مرض الهمّ.

١٥. املك التكنولوجيا، ولا تجعلها تملكك.

١٦. متى كانت آخر مرة جلست فيها ٢٤ ساعة مع نفسك دون بشر ولا تكنولوجيا؟ إن لم تفعل فجرّبها مرة، اعتبرها دورة روحية.

١٧. لا تسأل نفسك كم مرة ختمت القرآن، اسأل نفسك كم مرة تأثرت بالقرآن؟.

١٨. لا تغذّ ذنوبك بتبريرها، فالتبرير سبيل الزيادة في التقصير.

١٩. أهل الدنيا يبحثون عن الشهرة بين الناس في الأرض، وأهل الآخرة يبحثون عن الشهرة بين الملائكة في الملأ الأعلى.

٢٠. إبليس أذنب، فتكبر، وآدم أذنب، فتواضع، فاتبع أباك آدمَ إذا أذنبت، فاستغفر.

٢١. قصة حياتك تؤلفها عاداتك، غيّر عاداتك لتغيّر القصة.

٢٢. الأمن نعمة تدوم بالعدل، وتزول بالظلم.

٢٣. لا تنافس الناس، نافس نفسك ليكون يومك أحسن من أمسك.

٢٤. التدرج سنة كونية، فالله خلق السماوات والأرض في ستة أيام على الرغم من أنه القائل:

﴿كُن فَيَكُونُ﴾ [يس:٨٢].

٢٥. الله أكرمُ من أن يراك راغبًا في قربه، فيعرض عنك، فإن أعرض فاتهم صدق رغبتك.

٢٦. الفضيلة وسيط بين نقيضين، فالشجاعة وسط بين التهور والجبن، والكرم وسط بين الإسراف والبخل، والتواضع وسط بين الكبر والمهانة.

٢٧. تغذي جسدك بالأكل كل يوم، وتغذي نفسك باهتمام الناس كل يوم، فهل تغذي عقلك كل يوم؟

٢٨. ارسم لوحة سلامك الداخلي بريشة إدارة الألم.

٢٩. المعاناة هي المسافة بين الواقع وبين ما تريد، ولتقضيَ على الألم: غيّر الواقع أو غيّر ما تريد.

٣٠. الطامة الكبرى: المذنب الذي يعتقد نفسه من المقربين، ولا يرى ذنبه أصلًا!.

٣١. تفادي الشهوة أسهل من التغلب عليها، وهذا هو السر في تشريع غض البصر.

٣٢. لا تبالغ في الفرح عند المسرّات، فلعلها تجلب المضرّات، ولا تبالغ في الحزن عند المضرّات، فلعلها تجلب المسرّات.

٣٣. اقطع شجرة القلق بفأس الاستعداد وقوة التوكل.

٣٤. اقتل الملل بإحياء أهداف جديدة في حياتك.

٣٥. إن كنت تشعر بقيمتك من عدد متابعيك في الشبكات الاجتماعية، فاعلم أنها عملة مزيفة.

٣٦. اذا أردت أن تكون مميزًا فأحطْ نفسك بالمميزين.

٣٧. ذوّبْ كبرك بتذكّر ضعفك.

٣٨. كل شعور مبنيّ على فكرة، غيّر الفكرة يتغيَّر الشعور.

٣٩. تسعة أعشار المرض مما تدخله في جوفك.

٤٠. خلاصة تنظيم الوقت أن تقوم بالأعمال المهمة قبل أن تصبح مستعجلة.

اقترح ان تضع في هاتين الصفحتين بعض القرارات التي اتخذتها وتنوي تطبيقها بعد قراءة الكتاب.

اهداف لتحسين فِكرك:

اهداف لتحسين صحتك:

اهداف لتحسين وضعك المادي:

اهداف لتحسين علاقاتك:

اهداف لتحسين البيئة:

الخاتمة

شكرا لانكم استقطعتم جزءًا من اوقاتكم في قراءة الكتاب.

لا أدعي كمالا ولا أدعي اني وصلت.. فالطريق مازال طويلاً.

ماكتبته في هذا الكتاب يلخص تجربتي البشرية وقناعاتي الحالية وانا عمري في الاربعينات.

قد تتغير هذه القناعات او تتعدل في السنين القادمة ولعلي اكتب كتاباً بعد عشر سنوات اغير فيه او اصحح بعض المفاهيم او اعمقها. فالانسان دائم التغير وثبات الحال من المحال. ما وجدتموه في هذا الكتاب من خير وفائدة فهو من الله ومن توفيقه وما وجدتموه خطأ فهو من بشريتي وتقصيري.

وفي النهاية:

شكرا ياالله...

لك الحمد على انك كنت ومازلت رفيقي في مسيرة حياتي وكنت اقرب الي من حبل الوريد،

تؤدبني بحكمتك،

وتصبر عليّ بحلمك،

وتحميني بلطفك،

وتغفر لي بعفوك،

وتعلمني بعلمك،

وتهديني برشدك،

وتستر عليّ بسترك،

شكرا لأنك أنت الله، لا اله الا انت بكل صفاتك

اللهم ارزقني لحظة مماتي نطق الشهادة ومحبة لقائك يا الله......................... الرفيق الأعلى

عبدك المقصر الباحث عن حبك،

أحمد الشقيري

شكرا

أود ان أشكر مئات الآلاف من البشر الذين قابلتهم في مسيرة ٤٢ سنة على وجه هذه الأرض.

أشكرهم على ما أضافوه لي من خبرات ومعلومات ومواقف بكل أنواعها.

فكل موقف سلباً كان أو إيجاباً كوّن شخصيتي وكان سبباً في أن أكون ما أنا عليه اليوم. وعلى رأس هرم الشكر:

١. مازن وعفاف – أبي وأمي

شكرا لأنكما السبب في وجودي ، وشكراً كبيراً على ما بذلتموه في تربيتي ، واعتذاراً كبيراً لكل ألم سببته لكما عبر مسيرة حياتي بقصد أو بدون قصد.

٢. رولا – زوجتي

شكرا لأنك تحملتِني ومازلت تتحملينني وتتحملي عيوبي وأخطائي وتقصيري ،

شكرا لأنك تقبلتِ العيش معي لأكثر من ١٧ سنة مع ما فيّ من عيوب.

شكرا لأنك كنت سندا وسكنا لي لأستطيع أن أقوم بما أقوم به من أعمال ونشاطات.

شكرا لدورك في تربية أولادي .

٣. شكرا لكل كاتب كتاب قرأته ولكل صاحب محاضرة استمعت إليها ولكل دورة حضرتها.

انا لا شيء بدون توفيق الله، ثم ما تعلمته منكم من علوم ساعدتني على الارتقاء والتحسين المستمر في كل جوانب حياتي.

٤. شكراً لكل من ساهم في تحسين الكتاب

نقل الخط اليدوي إلى مطبوع:

ربى أبورجيلة

مراجعة وتدقيق:

بيان الباز

قراءة نقدية:

إياد كيفي، ريان قربان، عبدالرحمن مشاط، تسنيم اسماعيل، عبدالله السويدي، لانا الشوا، علا أبوداود، توفيق محمد، قمر صوان، فاتنة أبوصبحا، هدى الشلبي، حسام اندجاني، ربى المرزوقي، ندى حسنين، يحيى الطبيقي، سارا الظاهري، مصطفى شومان.

تصميم:

منى بلحمر

مراجعة تصميم:

جمانة مطر



الله تَبَارَكَ وَتَعَالَىٰ لا يريد منا الكمال، ولكنه يريد منا السعي المستمر نحوه.

ألخص في هذا الكتاب رحلتي عبر ٤٠ عاما في هذه الدنيا. رحلة الصراع ومحاولة الترقي المستمر بحثاً عن السلام الداخلي. لا أدّعي أني وصلت. فالمشوار مازال طويل، ولكنها تجربة بشرية قد ترى نفسك فيها فتستفيد و تفيد.

ألّفت الكتاب اثناء خلوة الأربعين يوما حيث اعتزلت الناس والتكنولوجيا وجلست في جزيرة نائية مع نفسي أحاول أن أتفكر فيما فات وأتأمل فيما هو آت. فانتهيت بأربعين خاطرة في كل محور من المحاور ادناه:

- ٤٠ يوما مع حياتي
- ٤٠ يوما مع قراني
- ٤٠ يوما مع نفسي
- ٤٠ يوما مع تحسيناتي
- ٤٠ يوما مع قصصي
- ٤٠ يوما مع الهي
- ٤٠ يوما مع كتبي
- ٤٠ يوما مع حكم الناس
- ٤٠ يوما مع ذكرياتي
- ٤٠ يوما مع حكمي







@Ketab40







